

車で避難・安全確保※される方へ

※洪水・土砂災害に係る警戒レベル3・4発令時の車による緊急避難及び車内での安全確保

交通事故にお気を付けください

○洪水・土砂災害に係る**警戒レベル3** (高齢者等避難開始)の発表と同時に避難するなど余裕を持った行動をお願いします。

○車で避難できる場所をマップで公開

しております。



URL : <https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurumahinan.html>



エコノミークラス症候群を甘く見ないで！

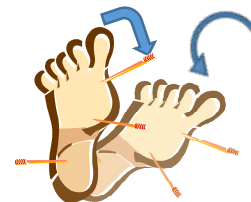
食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります・・・

○大雨の最中でも車の中で**足首などの運動**を続けましょう！

【運動例】かかとの上げ下ろし

座ったままで足首まわし

足を上下に振ったり、つま先立ちしたりする。



○**水分**を十分にとりましょう！

○ゆったりした服を着て、しめつけないようにしましょう。



水・食事・携帯トイレを準備してください

○避難の際は最低限の水と食料、携帯トイレをお持ちください。

○自宅が被災し、避難が長期化する場合は、車中泊ではなく自治体が開設した指定避難所等へのご移動をお願いします。

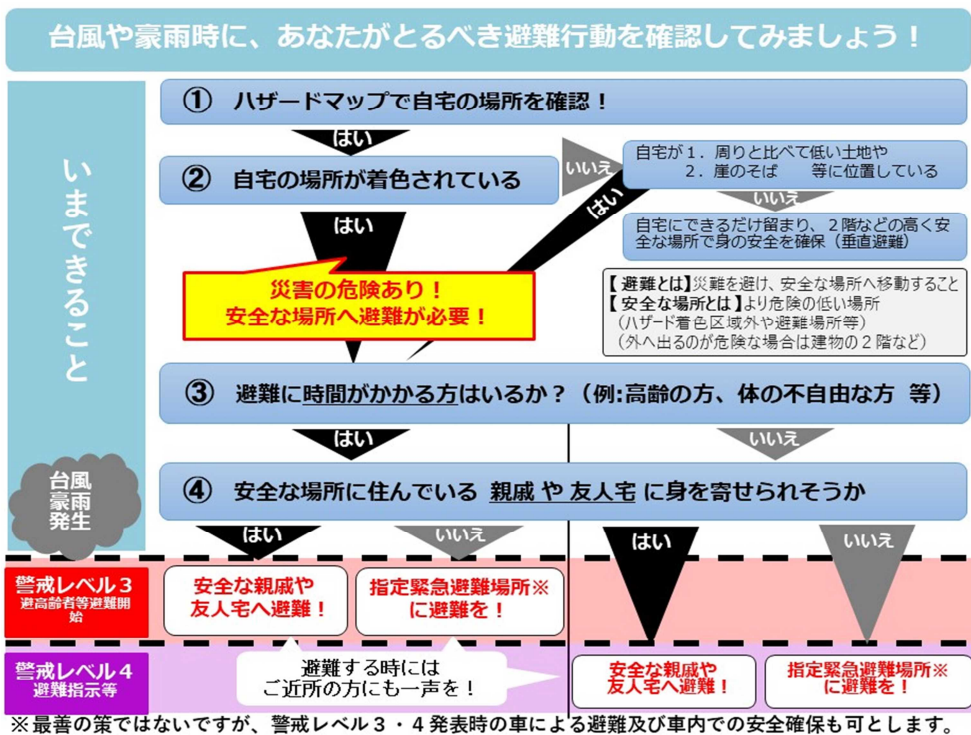
大雨・洪水時の避難について

自分に合った避難の確認を！

車で避難・安全確保は最善の策ではありません

- 以下のフロー図と、ハザードマップを参考に、ご自身に合った避難先を確認願います。
- 安全な親戚友人宅が確保できない場合で、どうしても避難場所となる施設での感染リスク

にご不安がある方は、洪水・土砂災害の警戒レベルが2以下になるまでの間に限った「車で避難・安全確保」をご検討ください。



避難場所・避難所の感染症対策を進めています

- 指定緊急避難場所は元々3密が発生しやすい条件がそろっておりますが、国の通知や県の避難所運営マニュアル策定指針に基づき、風邪症状のある方向けの部屋の確保等、県民の皆様安心して避難していただけるよう、感染症対策を進めております。

避難先では感染予防にご協力ください

- 避難先の会話では2m以上の距離を空ける。気が付いたら「換気、しませんか？」と呼びかける。など、出来る範囲でのご協力をお願いします。