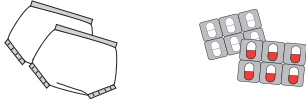


！ 備えるときの注意点

●家族構成に合わせて準備しましょう

高齢者や身体の不自由な方がいる家庭

介護・看護用品、紙おむつ、服用薬など身体状況に合わせて準備しましょう。



赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつやミネラルウォーターなど。お子さんの状況によっては離乳食やスプーンも準備。



●感染症対策に衛生用品の携行を！

感染症が心配される中での避難所では、感染リスクが高まるおそれがあります。感染拡大を防ぐため避難時の衛生用品の携行についてご協力をお願いいたします。



マスク

手指消毒用
アルコール

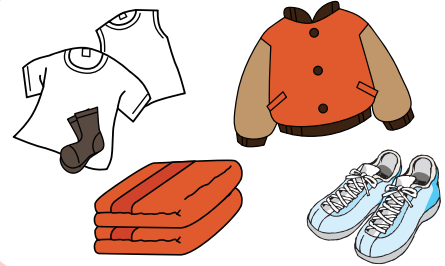
ハンドソープ
石けん

ウェットティッシュ

体温計

●北海道は特に、寒さ対策が重要です！

- ◆防寒着や、体が濡れた時のための肌着の替えなど最低1泊分を避難用のリュックなどに入れて準備しておきましょう。
- ◆避難リュックの中のもの、避難時に濡れてしまわないように、ポリ袋に入れましょう。
- ◆避難所では、床からの冷えを防ぐため上靴を準備し、毛布などの寒さ対策の必需品が不足する事態もあるため、準備しておきましょう。



●ローリングストック法のおすすめ

保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという循環備蓄(ローリングストック法)にしていれば、常に食料の備蓄が可能です。食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分(できれば1週間分)です。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使うことで循環させていきます。



停電に備えましょう

夜間、周りが見えない！

懐中電灯(LEDライト)、ランタンなどを必ず乾電池と一緒に備えましょう。ろうそくは火災を招くおそれがあるため使用は控えましょう。

冷暖房器具が使えない！

冷暖房器具が使えない状態でも、暖(涼)をとる手段を備えましょう。(P13「非常備蓄品」参照)

携帯電話に充電できない！

乾電池式充電器(乾電池も一緒に準備)とモバイルバッテリーを備えておくことと安心です。

家電が使えない！

家電製品の使えない状況を想定して調理手段を備えましょう。(P13「非常備蓄品」参照)また、テレビやパソコンが使えず情報収集ができなくなるため電池で動くラジオを備えましょう。

断水した！

停電による給水ポンプの停止などによる断水に備えましょう。(飲料水の備蓄、常にお風呂に水をはっておく、給水された水を入れるポリタンクや、水を使わない簡易使い捨てトイレを備えておく)

物が買えない！売っていない！

停電が起きてからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買えません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食料品や日用品がしばらく買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを事前に多めに備えておくことは非常に重要です。また、ガソリンも普段から残量が1/3ほどになったら給油するようにしておくことと安心です。

★ 停電復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れるようにしましょう。