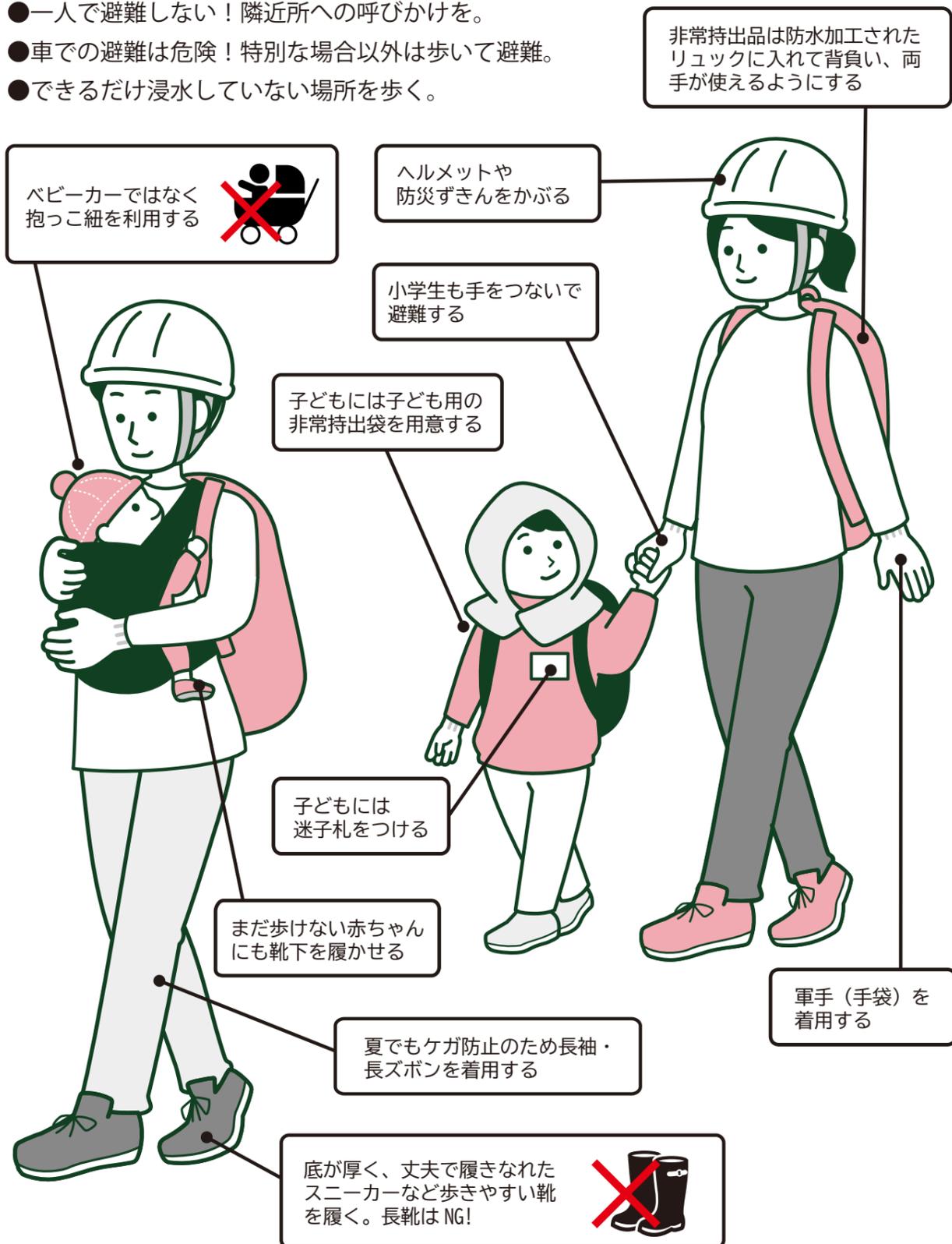


避難時の服装

避難時に最も重要なのは自分の命を守ることです。事前に注意すべき点を確認して避難時の服装として準備しておきましょう。

- 避難の前に最新情報を確認！
- 一人で避難しない！隣近所への呼びかけを。
- 車での避難は危険！特別な場合以外は歩いて避難。
- できるだけ浸水していない場所を歩く。



要配慮者

要配慮者（高齢者、子ども、外国人、障がい者など）は、災害時の避難行動に時間がかかります。災害時には次のような支援をしましょう。

妊娠中の方

転倒しないよう必要に応じて支える。お腹の張りなど体調に気を配る。



乳幼児のいる家庭

まめに声をかけ、荷物を持ったり子どもと手をつなぐなど手助けをする。



高齢者・寝たきりの方

緊急時には、おぶって安全な場所まで避難する。複数の支援者で対応する。



車いすをお使いの方

階段では2人以上で支援。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。



視覚障がいのある方

誘導する際は、支援者のひじのあたりを軽く持ってもらいゆっくり歩く。



聴覚障がいのある方

口をはっきりと開け、顔を見て話し、筆談、身振りなどで正確な情報を伝える。



知的・精神障がいのある方

状況等をゆっくりと丁寧に繰り返し伝える。言葉が伝わりにくいときは絵や文字で伝える。



外国人の方

身振りや手振りで話しかけ、孤立しないように支援する。

