

地震や 台風の ときに、家で 過ごす 準備を しましょう

地震や 台風のときに、避難所に 行かないで、家に いることを「在宅避難」といいます。あなたの家の 中や、家の 近くが 安全なときは、「在宅避難」を 選ぶことができます。

※あなたの 家が 壊れそうなとき、家の 近くが 危ないと 感じた ときは、必ず 避難所に 逃げて ください。

在宅避難の よいところ

- ・家族で いつもと 同じように 過ごせるので、ストレスが 少ないです。
- ・コロナや インフルエンザなどに かかる 危険が 少ないです。

「在宅避難」を するために、準備が 必要です。

家に 準備する もの(例)

みず しょくりょう しゅうかんぶん か せつとこんろ けいたいらじお かいちゅうでんとう ようじょうてーぶ くすり
・水と食料(1週間分) ・カセットコンロ ・携帯ラジオ・懐中電灯・養生テープ・薬・おむつ・
せいりようひん かんいといれ ぎょうこざい
生理用品・簡易トイレや凝固剤

何を 準備したらよいか、下の ウェブサイトで 調べることができます(日本語と 英語)

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

詳しいことは、市の ウェブサイトでも 見るができます(日本語)

<https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/bousai/bousai/1024185.html>

市の ウェブサイトを 外国語で 見る 方法 (機械翻訳)

https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/res/projects/default_project/page/001/033/073/kikai_j2.pdf