

避難時注意点

みなさんで助け合い、落ち着いて早めに避難できるようにしましょう！

援助が必要な方がご家族にいらっしゃる場合は9ページ「地域での日頃の備え：共助」もご確認ください。

戸締まり・ガス・火元・電気のチェック

避難の際は、火の始末と戸締りを行きましょう。

避難時の持ち出し品は必要最小限になるようまとめましょう。



車での避難は控える！

緊急車両の通行の妨げになります。浸水すると動けなくなりますので危険です。



速やかに避難を！

動きやすい格好で、2人以上で避難しましょう。

災害に巻き込まれる可能性があるため、忘れ物などを取りに、家に帰らないようにしましょう。

▶ 洪水・土砂災害での避難の仕方

歩ける深さに気をつける！

歩ける深さは平均約50cm。水がひざまで来たら助けを呼び、高い所で救助を待ちましょう！



履き物に注意！

裸足、長靴は禁物です。

ひもで締められる運動靴が良いでしょう。



ロープでつながる！

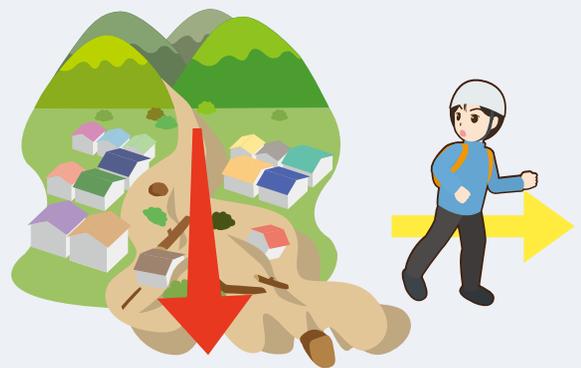
はぐれないようお互いの身体をロープで結んで避難しましょう！また、水面下には危険が潜んでいます。長い棒を杖がわりに安全確認をしてください。



もしも、土石流に遭遇したら

逃げ方に注意しましょう！

土石流は流れるスピードが速いため、流れを背にして逃げたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して、直角に逃げる等、逃げ方に注意しましょう。



▶ 災害時のメンタルヘルス

1. 症状

災害のように大変強いストレスにさらされると、程度の差はあっても、だれでも次のようなさまざまな心身の反応や状況が現れます。

- 心理面**
- ①感情が動かなくなる
 - ②強い不安・恐怖
 - ③眠れない・夜中に目が覚める
 - ④孤独感・罪悪感
 - ⑤いらいら・怒り

- 行動面**
- ①怒りっぽくなる
 - ②興奮、取り乱す
 - ③閉じこもり
 - ④飲酒や喫煙の増加
 - ⑤生活が不規則になる

- 思考面**
- ①物事に集中できない
 - ②思考力の減退、まひ、混乱
 - ③忘れっぽい、覚えられない
 - ④判断力・決断力の低下
 - ⑤無気力

- 身体面**
- ①頭痛・肩こり
 - ②足のだるさ
 - ③胃のもたれ・下痢や便秘
 - ④息苦しさ
 - ⑤食欲不振

2. 予防と解消

- 家族や友人とのきずなを大切にしましょう
- 身体をリラックスさせてあげましょう
- 規則正しい生活をこころがけましょう

- 楽しみを見つけ、気分転換を図りましょう
- つらいことは一人で抱え込まず、誰かに話してきちんと受け止めてもらいましょう

佐賀県精神保健福祉センター
電話 0952-73-5060

伊万里保健福祉事務所 0955-23-2101
有田町健康福祉課 0955-43-5065