

防災特集

1. “避难”有两种类型，您知道吗？

在接下来的季节，可能会因为台风带来暴雨而发生灾害。

大家经常听到的“避难”这个词，其实避难有两种类型，您知道吗？“紧急避难”和“生活避难”。了解这两个看似相似但实际上不同的避难类型，在考虑避难时是非常重要的。

“紧急避难”是指在灾害已经发生或即将发生时，为了保护生命而采取的行动。例如，在发生水灾时，紧急避难是指在灾害发生时或灾害风险增加的时间段内，前往比浸水深度更高的地方、不被浸水的地方或泥石流灾害警戒区域外的安全地点。

“生活避难”是指在紧急避难后，生命得以保全，但由于住所或居住地区受灾，无法过上正常生活时，在避难所等地过渡生活。

一般来说，“避难”这个词等同于“去市政府指定的紧急避难场所”，但如果你的家在安全的地方，那么在灾害发生时，最好不要离开家，不必跟随众人前往避难所避难。此外，如果已经开始浸水，请进行垂直避难，移到二楼或更高的地方。

让我们根据灾害的情况来考虑避难。

2. 逃生の时机

在面对水灾或泥石流等灾害时，判断何时进行紧急避难非常重要。我们应该收集信息，以备不时之需。拥有多种获取信息的方式，例如电脑、智能手机、电视和收音机中获取紧急信息，这样可以让我们更加安心。

因台风暴雨导致“5级紧急安全确保”的信息发布时，那么灾害很可能已经发生。在这种情况下，我们应该采取尽可能减少对生命有危险的行动。

如果持续下大雨，就会进入了“4级避难指示”的状态。这是随时可能发生灾害的状态。请尽快将所有人转移到安全的地方。

栃木市发布了“3级高龄者等避难”的紧急通知邮件。这表明灾害发生的可能性非常高。需要花较长时间避难的老年人等，请立即避难。

“2级确认自身避难行动”，一场强大的台风正在逼近。请通过天气预报等渠道收集未来的信息。

根据灾害的情况，考虑自己如何逃生，准备多个选择会让人安心。

3. “应急携带物品”和“储备物品”

在紧急避难时，在避难所临时需要的物品和长期避难生活中需要的物品并不完全相同。在“紧急避难”时和“避难生活”时，各自需要哪些物品呢？

“应急携带物品”是指为在避难所过夜，准备的能立即携带的必要物品，以一晚为基准。包括食品、急救医疗用品、生活用品、衣物、贵重物品等。此外，对于有老年人、婴儿或儿童的家庭，以及养宠物的家庭，还应根据家庭情况准备额外的物品。

此外，发生灾害时，物流会中断或生活必需的水电等基础设施会中断停止供应……。请准备好自己生活所需的物品，至少3天的量，最好是7天的量。

作为应急储备品，饮用水应按每人每天3升的标准准备。还可以准备便携式厕所，这样更方便。

食物储备推荐采用“滚动储备法”。平时多购买一些平常食用的食品，用完就补充，用完就补充……依次循环。这样即使发生灾害导致物流暂时中断，也能用平时习惯食用的食材度过困难时期。

虽然“提高防灾意识”可能会让人感到紧张，但我们可以逐步地轻松地让防灾措施进入到我们的日常生活中。