

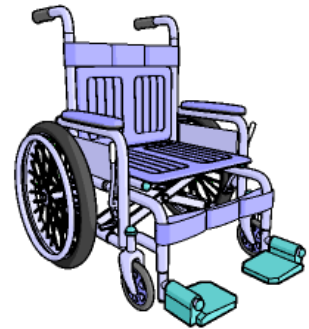
～ 肢体に障害のある方～

災害はいつ起こるかわかりません。災害発生時には、障害のある方の多くは正確な情報収集や自力での避難が困難なため、大きな被害を受ける可能性が高くなることが想定されます。

日ごろの備えを十分に行うことは、「自分の命は自分で守る」という観点からとても大切なことです。

1. 避難するときの持ち物

- ◎車イス、杖、歩行器など
- ◎バッテリーや充電器（予備も）
- ◎紙おむつ・携帯トイレなど自分に合った排泄処理用具
- ◎障害者手帳やお薬手帳 など



2. 普段からの備え

- ◎寝る場所は、家具など倒れてくるものがないようにしましょう。
- ◎車イスを使用している場合、通れる幅を十分に確保しておきましょう。
- ◎車イスや杖などは被害を受けにくい場所に置き、暗闇でもわかるよう、発光シールなどを貼っておきましょう。
- ◎車イスの空気圧や電動用バッテリーの充電などは、常にチェックしておきましょう。

3. 災害が起きたら

- ◎動ける場合は、転倒しないように、座る、這う、何かにつかまるなど安全な姿勢をとりましょう。
- ◎避難する場合は、補助具や非常持ち出し袋を準備し、周囲の人に支援を頼みましょう。
- ◎動けない場合は、大声や笛、ブザーなどで助けを呼びましょう。

