

車で避難・安全確保※される方へ

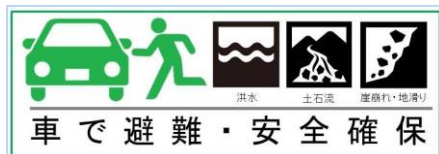
※洪水・土砂災害に係る警戒レベル3・4発令時の車による緊急避難及び車内での安全確保

交通事故・避難中の被災にお気を付けてください

○洪水・土砂災害に係る**警戒レベル3** (高齢者等避難)の発表と同時に避難するなど
余裕を持った行動をお願いします。

○車で避難できる場所をマップで公開

しております。



URL : <https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurumahinan.html>

洪水・土砂災害 警戒レベル



エコノミークラス症候群を甘く見ないで！

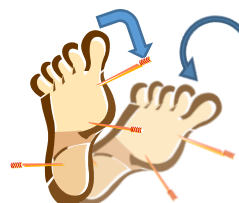
食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、
肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります・・・

○大雨の最中でも車の中で**足首などの運動**を続けましょう！

【運動例】かかとの上げ下ろし

座ったままで足首まわし

足を上下に振ったり、つま先立ちしたりする。



○**水分**を十分にとりましょう！

○ゆったりした服を着て、しめつけないようにしましょう。



水・食事・携帯トイレを準備してください

○避難の際は最低限の水と食料、携帯トイレをお持ちください。

○自宅が被災し、避難が長期化する場合は、車中泊ではなく自治体が開設した
指定避難所等へのご移動をお願いします。