

# 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！

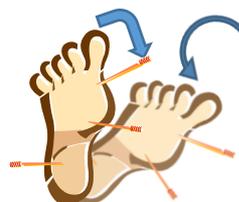
食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります・・・

○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。