



☆如何做好灾害应对准备☆

5月起至11月，频繁发生暴雨。

为尽早转移撤离，保护自己和家人的生命财产，请提前做好准备。

【提前准备】

○灾害储备

一旦灾害发生，“生命线”的自来水、电、煤气等会停，并且，因道路被阻断、积水等原因无法收到支援物资。

特别重要的“水”“食物”“便携式厕所”最少要准备3天的量，请尽量准备7天的量。



○请用防灾地图确认自家周围

与家人一起确认防灾地图，商讨避难时的地点、路线、方法。

并且，避难时确认有没有危险的路段，避难地点为止的移动时间。

防灾地图→



防灾地图确认要点

- 房子有没有进水
- 积水的深度
- 积水的持续时间
- 房子是否在泥石流灾害警戒区域内

【台风或暴雨即将来临】

若有灾害发生危险时，会发出各种防灾信息。

为了尽早采取避难行动，请确认附近的河或河上流的水位信息、气象信息、洪水警报等。

咨询…危机管理课（☎0284-20-2247）

☆为炎热的夏天做好准备☆

气温上升，需要注意中暑的季节来临。

在足利市，特别是老年人在屋内晕倒的情况频繁发生。

为了避免中暑……

○冷却 在屋内使用空调，
在屋外尽量到通风的阴凉处。

○水分 口渴之前及时补充水分。
运动时请服用口服补液。

○休息 睡眠不足是中暑的大敌。
要保持充足的睡眠，吃早饭。

咨询…健康增进课（☎0284-20-2372）

