

心よりお見舞い申し上げます。

このお知らせを切り取って「保存」したり、「見やすい場所に貼る」などして、周りの方にもお伝えください。

## 震災に便乗した 悪質事犯に ご注意ください。

地震に便乗した不審な電話、SNSや訪問にご注意ください。寄付先が不透明な募金は詐欺の可能性があります。

「怪しい」と思ったら遠慮なくご相談ください。

お近くの  
警察本部又は警察署

警察相談専用電話  
#9110

## エコノミークラス 症候群に ご注意ください。

エコノミークラス症候群を防ぐため、軽いストレッチや水分補給などを行いましょう。

- ① 足の指でグーパーを繰り返す
- ② 上下につま先立ちする
- ③ つま先を引き上げる
- ④ ひざをかかえ、足首を回す
- ⑤ ふくらはぎを軽くもむ



## 感染対策を お願いします。

避難所は、平時に比べて、感染症の流行が起こりやすい状況にあります。手洗い・手拭きや消毒、マスクの着用を含む咳エチケット、換気など、可能な範囲で感染予防策を取るようにならしてください。

首相官邸ホームページでは、令和6年能登半島地震被災者の皆さまへ被災者支援情報をお伝えします。

