

災害にそなえて

災害に困らないように、家族や関係者と一緒に災害対策の準備をしましょう
まず大事なことは…

「自分の命は自分で守る！」

「自分が生き残る事が大事！」

火災発生時の3大原則

- ① 大声で「火事だ！！」と叫ぶ
- ② 早く消す(消せる状況であれば)
- ③ 早く避難する(身の安全を第一に)



地震発生時の3大原則

- ① 身を守る
 - ・ 丈夫な机やテーブルの下に潜り込んだり、座布団などで頭部を保護する
- ② 火の始末をする(コンロ、ストーブなど)
- ③ 安全な場所に避難する
 - ・ 揺れが収まってから、ドア等を開け避難経路を確保し、落ち着いて行動する
 - ・ 靴やスリッパをはいて足を守る
 - ・ ガスの元栓、ブレーカーを切る
 - ・ 避難は、家族・近所の人と助けあいながら、徒歩で一緒に移動



ゆめの里和田訪問看護ステーション

〒390-1242 松本市大字和田 2240-33

TEL:0263-40-3526 FAX:0263-40-3370

私達の訪問看護では、今回、災害時のチェックリストを作成しました。災害は、いつ起こるかわかりません。自分の身は、自分で守る意識が必要です。是非、先延ばしにせず、リストを活用しながら防災対策を考えてみてください。



災害に備える①

日ごろから確認しましょう

生活の場所

- 背の高い家具を置かないようにする、家具の転倒防止をする
- 歩くスペースを確保する、出入り口や通路に物を置かない
- テレビやガラス類を高い所に置かない
- 特に、寝る場所やいつも居る場所のガラス窓に飛散防止をする
- 火元の周辺を整理する(ストーブの周り、ガスコンロ)



家の周りの環境

- 市町村の防災マップやハザードマップで、住宅周辺や地域の危険箇所を把握
 - ・ 山裾、丘陵傾斜地 → かけ崩れの危険性
 - ・ 埋立地、河川沿い → 液状化現象
- 民生委員や近隣の協力を得られるように体制作り



停電、火の始末

- 停電した場合
電気の再供給に備え、電気器具はコンセントを抜き、ブレーカーを切る
- 火の始末
ガス漏れに注意し元栓を閉める
油が流れ出している場合は濡れた布で覆って着火を防ぐ



医療器具の管理 (訪問看護師と確認)

- 尿カテーテルや経管栄養チューブが抜けた場合の手段を知っておく
- 衛生材料は予備の物を用意しておく
()
- 停電した時や災害時の電源確保の方法を知っておく
【内部バッテリーの時間】
呼吸器() 吸引器() エアマット() 在宅酸素()
- 停電時の電動ベッド、エアマットの取扱いを、福祉用具担当者や説明書で確認しておく



非常時 非常持ち出しリスト

貴重品

- 身分証(免許証や保険証) 通帳、印鑑、 鍵(家、車)
- 財布、現金 筆記用具 *重要な書類はコピーしておく

非常食

- 飲料水、持ち出し用水(水は1人1日3L目安で3日間では9L)
- 栄養補助食品 食料品(缶詰、レトルト、お菓子)

避難用具

- 懐中電灯 雨具 軍手 携帯ラジオ ヘルメット ホイッスル(笛)
- 水筒 簡易トイレ ビニールシート(防寒にもなる)
- マッチ、ろうそく ポリタンク(給水車から水をもらう)

生活用品

- 衣類 ハンカチ、風呂敷 タオル 万能ナイフ、缶切り カイロ
- ゴミ袋 乾電池 新聞紙 サランラップ アルミホイル 充電器

救急、衛生品

- 常備薬、持病薬、お薬手帳 救急セット(絆創膏や消毒)
- 体温計 マスク 手指消毒剤 ティッシュ、ウェットティッシュ トイレトーパー
- 歯磨きセット 口腔ケアティッシュ 使い捨て手袋

介護用品

- オムツ おしりふき 入れ歯、入れ歯洗浄剤



安否確認


いざというときの連絡先

家族・親族・知人などの名前	電話番号	携帯番号
	☎	📱
	☎	📱
	☎	📱
	☎	📱
	☎	📱

かかりつけ医 1	かかりつけ医 2	かかりつけ医 3
病院名:	病院名:	病院名:
☎	☎	☎

名前	担当者	電話番号
ケアマネージャー		☎
訪問看護		☎
その他(民生委員、薬局など)		☎

家族の避難場所	地図
①	
②	
③	

警察	☎ 110	
火事と救急車	☎ 119	
松本市役所	☎ 34-3000(代表)	
災害用伝言ダイヤル	☎ 171	