

！ 家庭でできる災害への備え

日頃からの防災への取り組みが、被害の軽減につながる。家族で災害に対する備えについて話し合い、総点検をしてみよう。

1 家族で確認をしよう

○家の中、家の周囲の安全性

- 家具やテレビなどの転倒防止策を行っているか。
- 棚や家具の上から重いものが落ちてこないようにしているか。
- 食器棚などの扉が開かないように、飛び出し防止器具を付けているか。
- 窓ガラスなどに飛散防止フィルムを貼っているか。



○家庭内での食料・水等の備え

- 食料品や飲料水は家族構成に合わせて、一週間程度の備蓄をしているか。
- 風呂の水は常に張っておくなど、生活用水の確保をしているか。
- 非常持ち出し袋を用意し、すぐに取り出せるようにしているか。



○家族の安否確認の方法

- 家族で非常時の連絡方法を話し合っているか。
- 「災害伝言ダイヤル171」、「災害用伝言板」等の利用方法を知っているか。
- 避難場所や安全な避難経路を確認しているか。
- 地震や津波など自然災害に対する知識と避難方法を家族で話し合っているか。

○地域での助け合い

- 普段から近所同士であいさつを交わすなど、顔が見える関係を作っているか。
- 高齢者や障害者など災害時に手助けの必要な方々が、近所に居住しているか把握しているか。
- けがをしたときの応急手当の方法を知っているか。
- 地域で過去にどんな災害が発生したのか知っているか。

15問中いくつに「○」
がついただろう？

12問以上…災害への備えができている。その調子で
続けよう。
8～11問…もうひとがんばり。確実に備えていこう。
7問以下…あなたと家族を守るためにもしっかり備
えよう。

2 余震に備えて

余震が続く中での、震災当日の対応について再確認しておこう。停電になり、暗い不安な夜を過ごすことになった場合、どんな行動が取れるか考えてみよう。



停電の中不安な夜を過ごす人々

暗くなる前であれば、急いで夜を安全に過ごす環境を作る。壊れた窓やドアをブルーシートで覆ったり、割れたガラスなどを片付けたり、ラジオ、懐中電灯、電池、カセットコンロ、食料品、飲み水、毛布、スリッパ、救急用品など集められるものを一か所にまとめるなど、とりあえず一夜を安心して過ごせるスペースを確保しよう。

日が暮れてから震災に遭った場合は、割れたガラスの踏み抜きなどによる二次的なけがに十分注意を払い、落ち着いて明かりを手に入れよう。そのためにも、懐中電灯、ろうそく等は定位置に備えておこう。



ただし、家屋に大きなダメージがあったり、家の中が危険だったりして一夜を過ごす状況にないと考えられる場合は、庭などの安全な場所で過ごすことや、地域の避難所へ避難することも必要である。

3 覚えておきたい応急手当

緊急要請が集中する大震災時は、救急車がすぐに来ることは期待できない。もし身近な人がけがをしたら、医療機関に引き継ぐまでの間に自分でできる応急処置をしなければならぬ。身近なものを使った手当の仕方を身に付けておこう。

〈出血している場合〉

鮮やかな血が勢いよくでる場合、動脈が損傷している可能性があり、速やかな処置が必要である。傷口に直接きれいなガーゼやハンカチを当て、強く押さえて圧迫する。感染防止のために、ビニール袋などで簡易手袋を作り、手当するようにしよう。

直接圧迫止血の方法
きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて傷口に当て、その上を手で圧迫します。



止血の手当を行うときは感染防止のため血液に直接触れないように、ビニール手袋やビニール袋を使用します。

この他に、ねんざ、骨折、切り傷、やけどなどの対処法も確認しよう。