

非常持ち出し品

- 大規模災害時、被災地に救援物資が届くまでには、おおむね3日かかるといわれています。日頃から必要なペットボトルの水や簡単な食糧などを厳選して、3日分(推奨1週間)家庭に備えておきましょう。
- 非常持ち出し品は、一つにまとめ、すぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。
- 家族構成など必要に応じて、一人一つの非常持ち出し袋を用意しましょう。乳幼児やお年寄りなどで、特に必要なものがあればつけ加えておきましょう。
- 非常持ち出し品は定期的に点検をしましょう。中身の荷物は必要最低限にして無理はしないでください。
- 保存状態や使用期限などを定期的にチェックして、必要に応じて新しいものに交換しましょう。

貴重品

- 身分証明書
- 印鑑
- 現金
- 通帳
- 保険証

ヘルメット

- ヘルメット
- 防火ずきん

医薬品類

- 懐中電灯
- ラジオ
- 電池
- フォーク・スプーン
- はし
- ナイフ
- 缶きり
- 大小のビニール袋
- ウェットティッシュ
- ラップ
- 筆記用具
- ロープ
- 使い捨てカイロ
- カセットコンロ

小物道具類

衣類

- 軍手
- 下着類
- 雨具
- 洋服
- 靴

洗面道具

- せっけん
- 歯磨き用具
- ヒゲソリ
- タオル

水・食糧など

- 食品
- 飲料水(一人1日約3リットルが必要)
- ベビー用品

中身は必要最小限!

応急手当て・AED

「応急手当てのおかげで一命を取りとめた」という例は少なくありません。応急手当てを覚えておきましょう。

けが(出血)

直接傷口を十分に覆える清潔なタオルやガーゼを当て、強く手で圧迫します。包帯がある場合には、上から強く巻きます。傷口を心臓より高い位置にすることで止血効果があがります。

骨折

副木をあて、骨折した部分の関節を固定します。傘、段ボール、座布団等も副木の代用になります。

ガス中毒

窓を開け、ガスの元栓を締め、風通しの良い場所に移動し、横向きに寝かせる。

突然倒れた場合

- 1 反応の有無
- 2 助けを呼ぶ・AED依頼
- 3 呼吸の有無
- 4 胸骨圧迫30回
- 5 人工呼吸2回(省略可)
- 6 反応・呼吸回復まで

4・5繰り返し

やけど

できるだけ早く水で冷やします。15分以上痛みや熱さを感じなくなるまで冷やし続けます。衣類を着ている場合には、そのままの状態冷やします。皮膚が癒着している場合は無理に衣類からはがすのはやめましょう。

倒れている人がいたら～AEDによる蘇生法～

意識を失っても、すばやく的確な手当てを行えば、命の助かる確率が高くなります。消防署に119番通報して救急車を待つ間に行なう「心肺蘇生法」がきわめて重要です。心停止の傷病者の救命には、電気ショックによる蘇生法が大変有効な応急手当てです。AED(自動体外式除細動器)は傷病者の心臓のリズム等を自動的に調べ、必要な手順を音声メッセージで指示してくれる機器です。AEDが近くにあったら有効に活用しましょう。

AED(自動体外式除細動器)の使い方(誰でも使えるAED)

- 1 電源を入れる。
- 2 パッドの貼る位置を確認し、装着する。
- 3 音声メッセージ(指示)に従う。