

ぼうさいたいさく 防災対策をしましょう

地震・津波・火災・台風などの災害はいつともなく起こる可能性があります。日々の暮らしや心身の健康に大きな影響を及ぼします。日ごろから災害への備えをしておくことで、災害発生時に早く安全に避難したり、対応ができ、被害を減らすことができます。

家の中の安全・防災対策

いつ、どのような災害が起こるかは予測が困難ですが、さまざまな災害に備えておくことで、被害を最小限にとどめることができます。※前掲グッズはホームセンターなどで購入できます。

<p>地震</p>	<p>地震 火災</p>	<p>地震 津波</p>
<p>倒れると出入口を塞いだり、下じきになりそろう家具は、壁や部屋の出入口口に置かない</p>	<p>逃げ道となること(玄関、廊下、勝手口など)に割れ物を置かない(例：陶器、ガラス製品など)</p>	<p>食器棚などの開き扉は市販のカギをかけるなどして固定する</p>
<p>地震</p>	<p>地震 津波 台風</p>	<p>地震 火災 台風</p>
<p>タンスなどの背の高い家具や、テレビなどの重いもの、割れ物は壁や台(テレビ台、棚など)に固定する</p>	<p>窓や戸棚のガラスが割れて飛び散るのを防ぐため、割れ防止フィルムを貼る</p>	<p>日ごろから家の中を安全に移動できるように、段差を無くしたり、すり、常備灯を設置する</p>
<p>地震 火災 津波 台風</p>	<p>地震</p>	<p>地震 火災</p>
<p>非常時持ち出し袋(以時時に必要なものを入れた袋)を、玄関や居室の持ち出しやすい場所に置いておく</p>	<p>専門家による住宅の高齢診断を受け、強度を確認し、必要であれば耐震補強をする</p>	<p>消火器は玄関や台所の近くなど、分かりやすく使いやすいところに置いておく(使用説明に注意する)</p>

災害発生時の対応

災害が起きたら、あわてず落ち着いて行動し、危険な場所へは近づかないようにしましょう。以下の対応は一例です。どのような対応をしたらよいか、ご家族であらかじめ話し合ひましょう。

<p>地震</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 座布団などで頭を守る ● 大きな家具から隠れる ● 机の下などに隠れる ● あわてて外へ飛び出さない 	<p>津波</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 警報が発令されたら、すぐに高い場所へ避難する ● 海岸部や川沿いにいるときは、すぐに避難ビルや高台などの安全な場所へ避難する ● 津波警報が解除されるまで避難場所から移動しない
<p>火災</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 消火器で消せない火災の場合は、すぐに避難する ● 避難時は、煙を吸わないようハンカチなどで鼻と口を覆う ● 煙を吸わないために、火災の建物内で大きな扉を出したり、深呼吸をしない ● 一度避難したら、二度と建物の中へは戻らない 	<p>台風</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 雨天が続く場合は、天気予報・災害情報・避難情報をチェックし、早めの避難を心がける ● 風が強くと、外に出ると危険な場合、カーテンを閉め、窓から離れる(物が飛んできて窓ガラスが割れたときは、ガラスを破く) ● 庭やベランダに鉢植えなど、風で飛ばすようなものは置かない(台風情報をチェックして、前もって家の中に入れておく、嵐風の中に出ていけない)

非常時持ち出し品

災害が起きたら急に避難しなければならぬため、たくさんのものを持ち出す余裕はありません。必要なものをすぐに持ち出せるよう、常に非常時持ち出し袋(両手が空くリュックがよい)に入れて、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

※ご紹介するものは一例です。必要なものはご家族で話し合ひましょう。

<p>くつ・スリッパ</p>	<p>懐中電灯</p>	<p>缶 (ホイッスル)</p>
<p>朝れたガラスやガキキなどを素足で踏まないため</p>	<p>夜間の被災時や真っ暗な建物の中でも状況を確認できる</p>	<p>その場から動けなくなったとき、自分の居場所を知らせる</p>
<p>お薬手帳</p>	<p>常備薬・服薬中の薬</p>	<p>500mlのペットボトル飲料水</p>
<p>処方されている薬をかりつけ医以外の医師にも伝えられる</p>	<p>避難中、服薬できないこと、医師にかかわることもある</p>	<p>賞味期間に注意し、年に一度、新しいものに替える</p>
<p>眼鏡・杖など、無いと困るもの</p>	<p>保険証のコピー</p>	<p>現金 (小銭も含め3万円ほど)</p>
<p>無いと不便を感じるものは予備を準備しておくとい</p>	<p>身分証明書として準備しておくとい</p>	<p>高齢紙幣が使えない場合もあるため、小銭を準備しておくとい</p>

井料デイサービスのほっとFreePaper

2016. 10
FREE



Free Paper
「ほっと」と
できるそんな場所

- 防災対策をしましょう
- 平成28年10月行事予定表