

知っててよかった 代用品活用術

覚えておこう! 災害時に役立つ代用品活用術。

新聞紙

骨折時の添え木になります

新聞紙を重ねて、板のようにして、骨折した骨の両側の関節まで覆うようにして当てて使います。



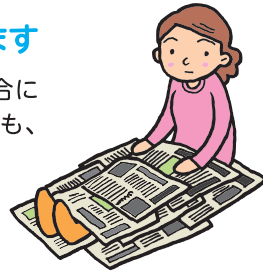
服の下に入ると断熱材になります

寒いときには、上着の下に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



毛布の代わりになります

毛布や掛け布団がない場合には、新聞紙を掛けるだけでも、かなり暖かくなります。



ポリ袋

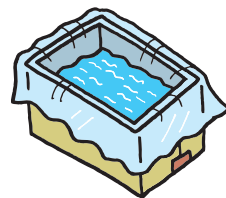
感染から身を守ります

キズの応急手当では、感染防止のためのゴム手袋の代用品として使えます。



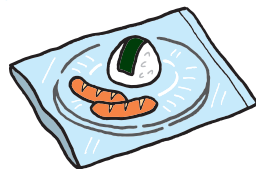
水を清潔に運べます

清潔なポリタンクやペットボトルがない場合、ポリ袋を容器にかぶせて運べば清潔です。



食器をくんで食事に使えます

食器をくんで使えば、食器を洗わなくて済みます。紙の食器も毎食捨てては不足します。



ラップ

体の保温に使えます

新聞紙をお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がさず保温できます。



止血後の患部の保護に使えます

止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



添え木の固定に使えます

骨折した際の添え木を固定するのに有効です。ずれないようにぐるぐるに巻いて固定します。



大きめのハンカチ

マスクになります

災害時には、大量の粉塵が飛散します。大判ハンカチを鼻・口に当てると、簡易のマスクになります。



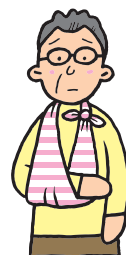
添え木の固定に使えます

骨折した際の、棒や板などの添え木の固定に使えます。添え木がずれないように数カ所で固定します。



三角巾として使えます

腕の骨折には、添え木で固定した上で三角巾として肩から吊ります。



避難行動要支援者の安全

高齢者・障がい者・傷病者・妊産婦・乳幼児など、災害時に正確な行動をとりにくい人々を災害から守るために、みなさんと協力できるようにしましょう。

1. 高齢者・寝たきりの方のために

日頃の備え

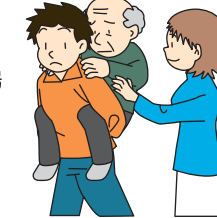
- 室内はできるだけ広くし、家具、棚の上に重い物、角のある物は置かない。

災害時には

- あわてて外に飛びださない。
- 本震がおさまっても余震に備えて、家の中の安全な場所へ移動する。

支援者へ

- 緊急の時は、おぶって安全な場所まで避難する。
- 複数の介助者で対応する。
- 不安を取り除くよう声をかける。



2. 耳が不自由な方のために

日頃の備え

- 日常から筆記用具を携帯しておく。

災害時には

- メモなどで、正確な情報を周囲の人に聞く。

支援者へ

- 話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。
- 手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。



3. 目の不自由な方のために

日頃の備え

- 白杖は必ず手の届く所に置いておく。
- 家具等の配置の変更は本人に必ず伝える。

災害時には

- 災害発生時には笛などを吹き、居場所を知らせる。
- まわりの人に安全な場所までの誘導を依頼する。

支援者へ

- 災害時には、声をかけ情報を伝える。
- 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持つてもらい半歩前をゆっくり歩く。



4. 肢体不自由な方のために

日頃の備え

- 室内の安全スペースの確保と家具等の転倒防止対策を十分にしておく。

災害時には

- 無理な行動をとることを避けながら、頭部を座布団や手で守る。
- 車イスは安全な場所に止め、介助者の協力を求める。

支援者へ

- 階段では、2人以上が必要。
- 上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。介助者が1人の場合、おんぶひもなどを用意しておぶって避難する。



5. 知的障がいのある方のために

日頃の備え

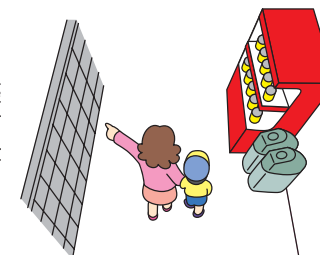
- 災害時の行動を日頃から繰り返し話して聞かせ、ブロック塀や自動販売機など、外での危険な場所も教えておく。

災害時には

- 家族の人と行動する。できない場合は、近所の人に助けを求める。

支援者へ

- あわてないように優しい声で指示を出すか、手をもって安全な行動を促す。



6. 傷病のある方のために

日頃の備え

- 通院が不可能になった場合に備え、主治医のアドバイスを受けておく。
- 常用薬や特殊な治療食の蓄えについて、かかりつけの医療機関に相談する。

災害時には

- かかりつけの医療機関の状況を確認する。
- 帰宅できない状態でさしえた治療の必要がある場合は、最寄りの医療機関が防災関係機関に相談する。

支援者へ

- かかりつけの医療機関をはじめ、病院や救護所などの情報収集の手助けをする。

