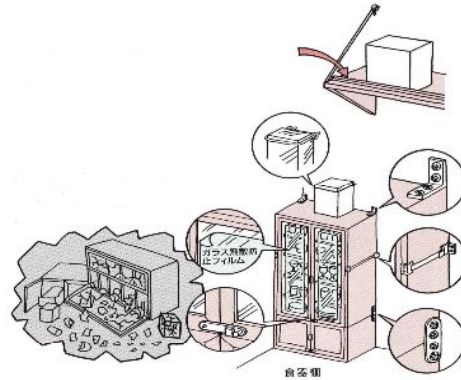


そなえガイド

0. ふだんの対策

(1) 家具等の転倒、落下防止



(2) 消火器などの備え



(3) 緊急地震速報のセッティング

緊急情報を速やかに発信できるよう、横浜市で「防災情報Eメール」を用意しています。

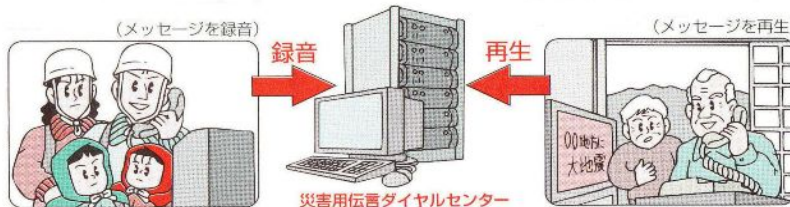
登録用アドレス entry-yokohama@bousai-mail.jp

(情報料は無料ですが、通信料金がかかります。)

(4) 家族の安否の確認方法

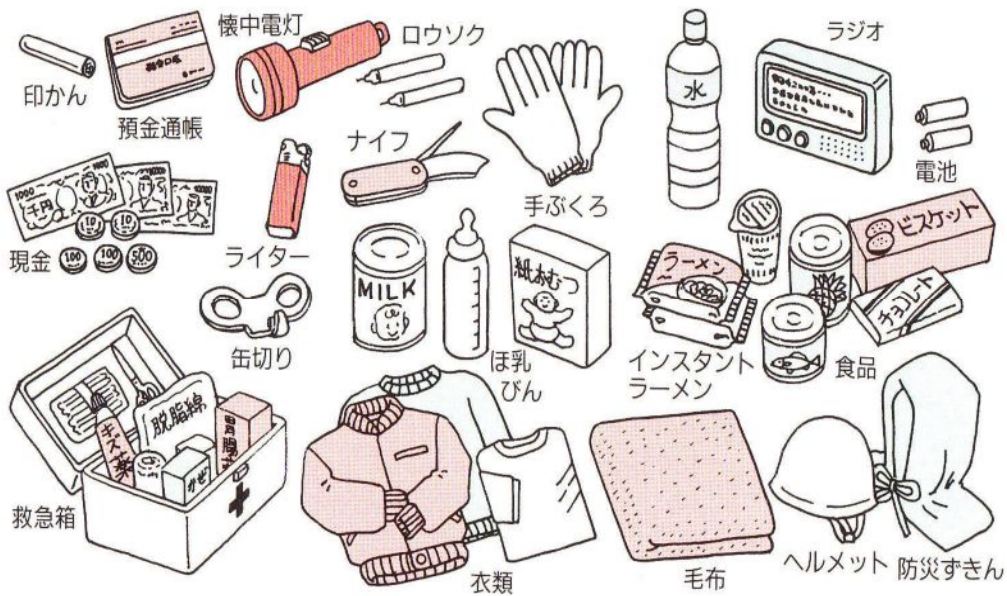
171 + 1 + (自分の家の電話番号)

171 + 2 + (自分の家の電話番号)



出典: 消防科学総合センター編「地震に自信を」

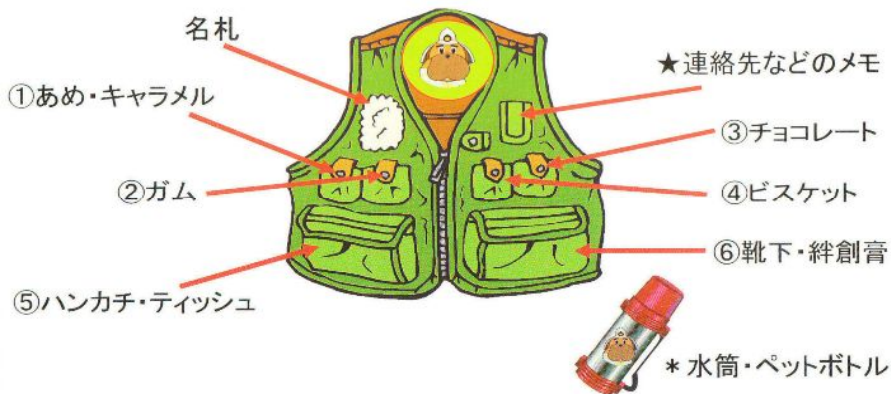
(5) 非常持出品の準備



災害時に意外に役立つ

- | | | |
|--------------|------------|----------|
| 家族の写真 | 底の厚いスリッパ・靴 | 笛 |
| ガムテープ | ゴミ袋 | ふろしき/手拭 |
| アウトドア・キャンプ用品 | レジ袋 | テレフォンカード |
| 食品用ラップ | ウエットティッシュ | 新聞紙 |
| アルミホイル | マスク | |
| ポリタンク | 常備薬 | |

お子さんは非常持出袋は重いのでベストが便利

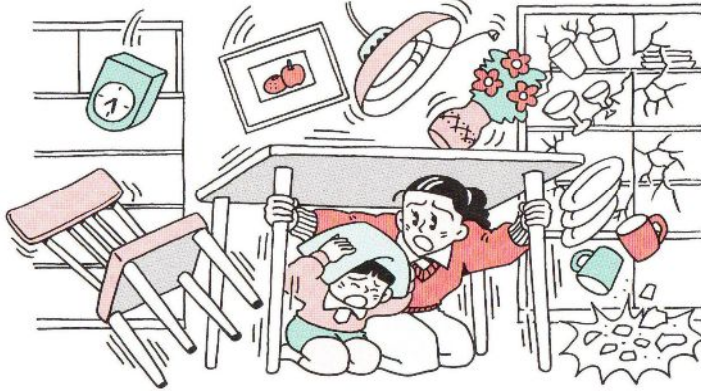


出典: 消防科学総合センター編「地震に自信を」

1. まず落ち着いて身の安全を

(1) 机やテーブルに身をかくす

揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。



(2) 非常口の確保

揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。



(3) あわてて外へ飛び出さな

揺れがおさまるまでは周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく、落ち着いて行動しましょう。



2. あわてず冷静に火災を防ぐ

(1) 揺れがおさまれば、火の始末を

使用中のガス器具、ストーブなどは、火を消しましょう。

ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。

地震後に避難する場合は、ブレーカーを切ってから避難しましょう。

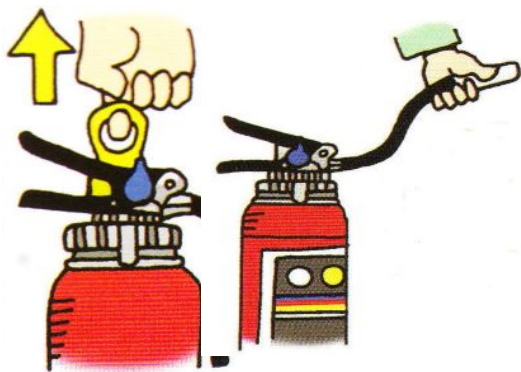


(2) 火が出たらまず消火

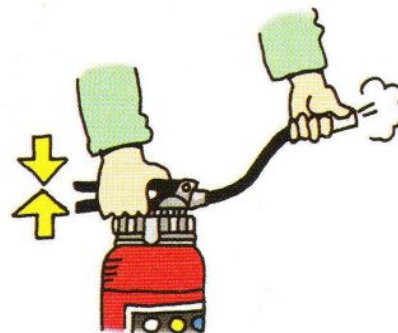
大声で隣近所に声をかけ、みんなで協力しあって初期消火に努めましょう。

消火器で火が小さいうちに消し止めましょう。

①安全ピンを上引き抜く ②ホースを火元に向ける



③レバーを握る



(3) 火が天井に燃え広がったら、避難



3. 避難のテクニック

(1) 家にとどまる

自宅建物が火災や倒壊の危険がないときは、あえて避難の必要はありません。

まず近くの公園、自治会館等安全な場所に避難する。

必要に応じて川和小学校、川和東小学校または川和中学校にある地域防災拠点に避難する。

(2) 危険な場所に近づかない

狭い路地や堀ぎわは、瓦などが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀が倒れてきたりするのを遠ざかりましょう。

崖や川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場所があるので、これらの場所から遠ざかりましょう。



(3) 避難は徒歩で、持ち物は最小限に

避難するときは、必ず徒歩で避難しましょう。

服装は、活動しやすいものにしましょう。

携帯品は、必需品のみにして、背負うようにしましょう。



出典：消防科学総合センター編「地震に自信を」

4. 正しい情報の入手を

テレビ、ラジオの報道に注意してデマにまどわされないようにしましょう。
都筑区役所、消防署、警察署などの情報や防災無線の放送には、
まず注意しましょう。

不要、不急な電話は、かけないようにしましょう。特に消防署等に対する
問合せは防災に支障をきたすのでやめましょう。



5. 協力しあって救出・応急手当を

(1) 救出

建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、地域みんなが協力しあって救出活動を行いましょう。



(2) 応急手当

軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力しあって応急手当をしましょう。



①意識レベルの評価をします。

あなたの安全が確認されて初めて患者に近づきます。

患者の動きがあるのか、目覚めているのか、意識不明ではないか、目に見えるケガや出血はあるか、を確認します。

②患者に声をかけましょう。

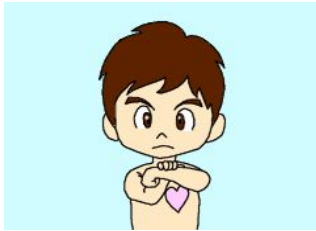
患者に大きな声をかけたり、体に触れて反応がないか、どうか確かめて下さい。たとえ、意識がない場合でも患者には聞こえている場合があります。誰が助けてくれているのかを伝える必要性があります。

③救急隊が到着までの間に、出来る限りの応急処置をしましょう。

安静にする。



患部を手で固定する。できれば患部を心臓よりも高くする。



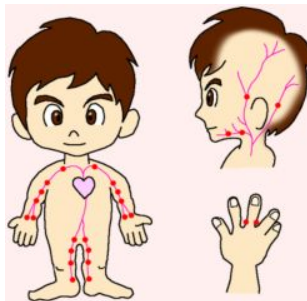
傷口が開いている場合は清潔なガーゼ等で圧迫する。



移動する必要がある場合は、患部を固定するための副木として近くにある本やダンボール、枝などを利用する。



止血点は1分以上経過したらゆっくり1度開放する必要がある。



出典：自然体験活動QQレスキュー隊編「ケガ・キズ等の手当/処置」