

避難時の心得

日頃から、地震や洪水被害に備え、家屋の点検や補強を行いましょ。また、家族での役割分担や非常用持ち出し品の準備をして、万一避難することになった場合は、冷静に状況判断をして安全な避難を心がけてください。

正確な情報収集

市役所や消防署等から避難の呼びかけがあった場合には、速やかに避難してください。
ラジオ・テレビ・インターネットなどからも正しい最新の気象・災害・避難情報を収集しましょう。



家を出る前に

避難する前に、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、受話器が外れている場合は元に戻しましょう。
また、親戚や知人などに避難する旨を連絡して、避難先を確認しましょう。



安全な避難経路での避難を

あらかじめ、自分たちで避難所までの避難経路を複数決めておき、その中から安全に通行できる経路で避難しましょう。



動きやすい服装、2人以上での避難

避難するときは、動きやすい服装で、2人以上での避難を心がけましょう。
靴はひもで縛れる運動靴が最適です。長靴では洪水のときに中に水がたまり、動きづらくなるので禁物です。



高齢者などの避難に協力を

高齢者、障がい者、子ども、病気のある方などは、早めの避難が必要です。近所にこのような方がいたら、避難に協力しましょう。



水害時の注意

冠水した道路は足元が見えないため、側溝やマンホールのふたが開いている場合などは非常に危険です。先頭に立つ人は、傘や長い棒などで確認しながら進みましょう。歩ける深さは、男性で70cm・女性で50cmまでと言われています。水深が腰まであるようなら高いところで救助を待ちましょう。



車での避難は控えて

車は渋滞して避難できないことがあります。また、数十センチの浸水で浮いてしまいます。他の避難者や緊急車両の妨げにもなり、危険です。
車での避難は控えましょう。



万一、逃げ遅れたときには

万一避難が遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物の3階以上に避難して救助を待ちましょう。
住宅の2階部分でも場所によっては危険なときもあります。



応急手当て・AED

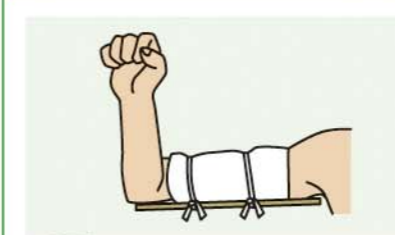
災害により多くの負傷者が発生する状況では、応急手当てによって一命を取りとめる例が少なくありません。みなさんも、その場に居合わせた時にあわてず対応ができるよう、けがや骨折などの応急手当てを覚えておきましょう。

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。拳、段ボール、座布団等も副木の代用になります。

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、そのままの状態です冷やします。皮膚が癒着している場合は無理に衣類をはがすのはやめましょう。

突然人が倒れた場合

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1 意識の有無を確認 | 4 胸骨圧迫(心臓マッサージ) 30回 |
| 2 周囲の人に119番通報とAEDの用意を呼びかけ | 5 人工呼吸 2回 |
| 3 呼吸の確認 | 6 AEDの使用 |

※AEDが到着するまで**4****5**の処置を続ける

AEDによる蘇生法

人が意識を失って倒れても、すばやく的確な手当てを行えば、命の助かる確率は高くなります。消防署に119番通報して救急車が到着する間に行う「心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)」がきわめて重要です。さらに心停止の傷病者の救命には、「AED(自動体外式除細動器)による蘇生法」が大変有効です。AED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(自動体外式除細動器)の使い方】

誰でも使えるAED

- 電源を入れる。
- 電極パッドを傷病者の胸に装着する。
- 音声案内に従って操作する。
(心電図の解析と電気ショックの必要性をAEDが判断)

AEDは、市内では保育所、幼稚園、小・中学校、高校、公共施設などに設置してあります。詳しくは、埼玉県のホームページで設置場所を確認できます。

■ あんしんカード設置事業

久喜市社会福祉協議会では、市民の方々が、災害の発生や体調の変化等により、緊急事態が発生した場合に、救急隊員や関係者が対応するための備えとして、あんしんカードまたはあんしんカード携帯版を作成し、日常生活上の安全確保を図り、安心して暮らせるための支援を行っています。

- **利用対象**……久喜市在住で、次のいずれかに該当する方
 - ・一人暮らし高齢者
 - ・高齢者世帯
 - ・判断能力に不安のある方
 - ・疾病等により不安のある方
 - ・その他必要があると認められる方 など
- **活用方法**……あんしんカードに必要事項を記入し、下記を参考に活用ください。
 - ・カードは玄関を入り右側に掲示するか下駄箱の上に設置します。
 - ・携帯版カードは外出時に携帯し、救急隊や援助活動をする関係者からわかりやすいように所持します。
- **利用申込み**……社会福祉法人 久喜市社会福祉協議会
 - 〒346-0011 久喜市青毛753-1 ふれあいセンター久喜内
 - 電話：0480-23-2526 (月～金 9時～17時) ファックス：0480-24-1761
 - メール：kukishakyou@kukishakyo.or.jp

「徒歩帰宅の心得 7カ条」

大地震が発生し、鉄道などがストップした場合、「むやみに移動を開始しない」が原則ですが、事情により徒歩帰宅する方のために、心得として次の7カ条を覚えておきましょう。

留まる

知る

帰る

- 1 連絡手段、事前に家族で話し合い
- 2 携帯も、ラジオも必ず予備電池
- 3 日頃から、帰宅経路をシミュレーション
- 4 災害時の味方、帰宅支援ステーション
- 5 職場には、小さなリュックとスニーカー
- 6 帰宅前には、状況確認
- 7 助け合い、励まし合って徒歩帰宅