

災害鎮静後の対応

状況別行動ガイド

→ 鎮静後の行動

- 負傷者への対応
- ライフラインのチェック
- 地震等が起った時の電話の利用方法
- 避難生活のルール
- 断水した場合のトイレの使用
- 一般的な支援例

鎮静後の行動

負傷者への対応

負傷者がいればいち早く救出し、できる範囲で応急処置をほどこします。

止血

止血法の対象者

外傷により大出血を起こしている負傷者には、ただちに止血の手当が必要です。止血の前に、出血の種類、性状および程度のほか、傷病者の顔色、四肢の変形、ショック症状(冷や汗、顔面蒼白、四肢冷感など)はないか、冷静に全身の症状を見ましょう。特に緊急な止血を必要とするのは、瞬間に多量の血液を失って失血死の恐れがある「動脈性出血」。真っ赤な血液が脈打つように噴き出す状態です。赤黒い血液が湧くように出血する「静脈性出血」も、持続すれば多量出血となるので止血の処置が必要です。

直接圧迫止血法

出血部位に清潔なガーゼやタオルを置いてその上から手で強く圧迫して出血を止める方法です。片手で止血できなければ、両手で圧迫したり体重をかけて圧迫して止血します。ほとんどの出血は、この方法で止血することができます。

血液感染予防

止血をする時には、飛び散る血液が手当する人の皮膚に直接ふれないように注意することが必要です。手近にあればゴム手袋、なければビニール袋など身近なものを活用し、直接血液にふれない工夫をしましょう。手当の後は必ず流水で手洗いをおこなってください。

AEDの使用について

AED(自動体外式除細動器)は一次救命講習を受けていなくても使用が認められていますが、講習は機会があれば受けるようにしてください。

やけど

できるだけ早く、患部を水で15分以上冷やすこと。ただし、強い水圧は当てないように注意。衣類を着ている場合は衣類の上から水をかけます。薬品によるやけどの場合は患部を流水で洗いながら冷やします。脱水症状を防ぐため、本人が求める場合は水を飲ませましょう。医師の診断を受けるまで、患部には何も塗らないように。

骨折

骨折が疑わしい場合は、添え木を当てて患部を固定します。この際、1.骨折部とその上下の関節を動かさないように気をつける2.出血していれば止血する3.骨が飛び出していたり骨折部が変形していても無理に直さない4.添え木を当てて、骨折部を中心に前後の関節を固定するなどの点に留意します。全身状態にも気を配り、慎重に対処しましょう。

ライフラインのチェック

災害につきもののがライフラインの遮断。復旧まで、落ち着いて対処しましょう。

ガス

必ず元栓を締めておく。復旧してもガス会社の点検があるまではそのまま。ガス漏れに気づいた場合は、窓を開けて換気する。換気扇のスイッチを入れると爆発の危険。

電気

ブレーカーを切っておくこと。復旧が最も早いライフライン。復旧後は、漏電や感電の恐れがあるので電気器具はよく点検してから使用する。

水道

日頃から風呂の水を溜め置きする習慣を。マンションの給水塔の水や井戸水は生活用水に利用できる。

電話

電話線が寸断されると電話、ファックス、インターネットが使用不可に。携帯電話もつながりにくくなる。日頃から万が一の時の緊急連絡先を決めておき、簡潔に無事を伝えたり、情報を一本化する工夫を。

地震等が起こった時の電話の利用方法

地震、事故等の災害発生時に、大量の電話が殺到すると、被災地域内における電話が大変つながりにくくなってしまいます。このため、安否確認や、消防、警察への連絡等に支障が多く発生しています。

電気通信事業者では適切なネットワークのコントロール、災害時優先電話の提供、災害用伝言ダイヤルの提供、臨時電話の設置などさまざまな方法により、通信の確保を図っています。

次のような電話利用をこころがけ、効率的に安否等の連絡を取るようしましょう。

(1)通常設備の容量には限りがあるので、できるだけ手短な電話とします。

(2)通常の電話がつながらない場合は、比較的つながりやすい次の方法を利用しましょう。

- ・「災害用伝言ダイヤル171」
- ・「災害用伝言板(web171)」
- ・ケータイ・スマートフォン「災害用伝言板」(NTTドコモ、au、ソフトバンクモバイル、Y!mobile等)
- ・携帯電話メール(携帯電話各社)

(3)被災地からの電話は、公衆電話が比較的つながり易くなっています。

(4)災害時の安否確認方法を、家族、友人間等で決めておくと、いざという時に役に立ちます。

(5)災害直後は被災地への電話が集中するためつながりづらいものです。被災地内の緊急な電話がスムーズに利用できるようにするために、不急な電話やリダイヤルを控えて暫くたってから掛け直しましょう。

災害用伝言ダイヤル[171]

自分の情報を相手に伝えたいときは=伝言録音

「171」+「1」「自分の電話番号」「自分のメッセージ録音」

①「171」をダイヤルする

②ガイダンスに従って「1」(暗証番号ナシ)をダイヤルする

③自分の電話番号をダイヤルする

④30秒以内で自分のメッセージを録音する

※暗証番号がある場合は「171」+「3」「4ケタの暗証番号」「自分の電話番号」

+「自分のメッセージ録音」

相手の情報を聞きたいときは=伝言再生

「171」+「2」「相手の電話番号」「相手のメッセージ再生」

①「171」をダイヤルする

②ガイダンスに従って「2」(暗証番号ナシ)をダイヤルする

③相手の電話番号をダイヤルする

④相手のメッセージを再生する

※暗証番号がある場合は「171」+「4」「4ケタの暗証番号」「相手の電話番号」

+「相手のメッセージ再生」

(参考)「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用伝言板(web171)」のトライアル(体験利用)について
災害用伝言サービス(体験日)

●毎月1日・15日 ●防災週間(8月30日～9月5日) ●防災とボランティア週間(1月15日～1月21日) ●正月三が日(1月1日～1月3日)

※実際に災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。(一般社団法人電気通信事業者協会)

避難生活のルール

誰もが不安と不便を抱えておくる共同生活です。集団のルールに配慮し、節度と思いやりをもって行動しましょう。

- ・避難所では火気の使用禁止、禁煙、禁酒、土足禁止が原則。
- ・互いに協力しあい、助けあって生活しやすいように配慮する。
- ・体調が悪くなった場合は、避難所の臨時対策本部(事務所)へ連絡する。
- ・できる限り避難所周辺の復旧に協力を。
- ・救援物資の配給、ごみの集積場所、トイレについては、避難所の指示に従うこと。

<断水した場合のトイレの使用>

給水体制が整備されるまでは、既存の水洗トイレは使用禁止となります。給水の具体例としては、以下の方法があり、これをを利用してトイレで流す水を確保します。

- ・防災井戸のある避難所は防災井戸の水をトイレに運ぶ。
- ・プールなどの水が使える場合はその水をトイレに運ぶ。
- ・行政の給水車等による給水が豊富にあり、飲料水を確保してあります場合は、その水を使用する。
- ・近くに川や池がある場合はその水をくみ上げて運ぶ。

緊急災害時に、障がいや病気・けが等により支援が必要な方が、直接支援を求めてきた場合や、困っている様子を見かけた場合は、可能な範囲でサポートしながら一緒に避難しましょう。

緊急災害時のサポートは、そのとき身近にいる人々が協力することが大切です。例えば、教室と一緒に講義を受けている学生と教員が協力して、情報共有、誘導、介助等を行いましょう。

また、支援が必要な方は、日頃から周りに協力を呼びかけるなど、緊急災害時の対策について常に意識を高めておくよう努めましょう。

以下に、一般的な支援例を記載しています。実際にサポートする場合は、支援が必要な方の要望を聞きながらサポートすることも大切です。

一般的な支援例

視覚障がい

周囲の状況や掲示物など緊急災害時の視覚情報を、口頭で説明するように努めましょう（音声ガイド）。

避難経路を確認し、誘導しながら一緒に避難しましょう（ガイドヘルプ）。

肢体不自由

車いすや杖を使用している方への支援は、1人でサポートすることが困難な場合があります。難しいと感じた場合は、周囲の人に声をかけ協力をしながらサポートしましょう。

聴覚障がい

館内アナウンスや避難指示など緊急災害時の音声情報を身振りや筆談等で視覚的に伝えるように努めましょう。