

## 5. 怪我に備えましょう

### 5.1. 応急手当を学びましょう

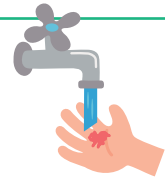
いつ、どこで、予想もしなかった時に、私たちは誰でも突然の怪我や病気にかかる可能性があります。そのようなときに、周りの人たちができる手当のことを「応急手当」といい、病院などでの診察・治療までの間に悪化することを防ぐことを目的としています。そばにいる人々が手助けができるように、応急手当を学びましょう。



#### 応急手当ってどうするの？

##### 切り傷などにより出血したとき

- 汚れている傷口は、きれいな水で十分に流す。
- 清潔なガーゼや布でやや強く押さえ止血する。
- 骨折がなければ、傷口を心臓よりも高くする。
- 直接血液に触れないよう、ビニール・ゴム手袋やスパーの袋などを利用する。

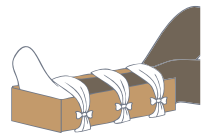


##### 火傷をしたとき

- 流水で患部を冷やす。
- 水ぶくれは破らないように注意する。
- 消毒ガーゼかきれいな布を当て包帯を巻く。

##### 骨折をしたとき

- 出血している場合はその手当てをする。
  - 負傷した箇所はあまり動かさない。
  - 氷あるいは冷湿布などを利用して腫れや痛みをやわらげる。
  - 可能であれば、添え木\*を当て、骨折部分の上下を固定する。
  - さらに腕の場合は三角巾などで固定する。
- \*添え木は、棒や板、傘やダンボールなどを代用する。



##### ねんざしたとき

- 氷あるいは冷湿布などで、腫れや痛みをやわらげる。
- 靴は添え木の替わりになるので脱がずに、その上から三角巾や布で固定する。



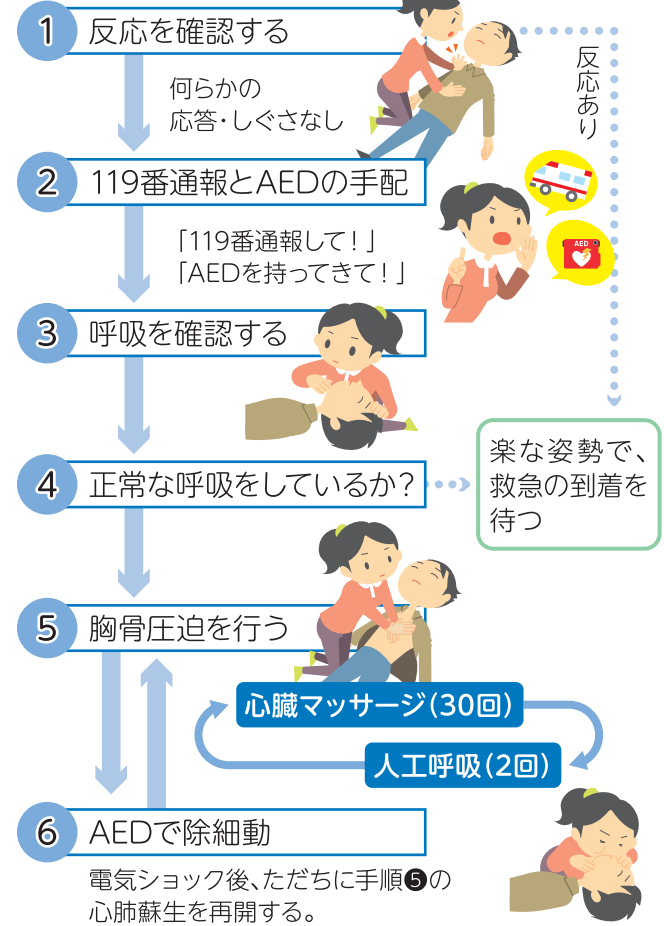
#### ●国民保護ポータルサイト

<http://www.kokuminhogo.go.jp>

### 5.2 心肺蘇生法を学びましょう

心停止から1分ごとに、7~10%も救命率は下がっていきます。災害時は救急車の到着が遅れたり、来られない場合もあります。一般市民の迅速な処置必要不可欠です。AED(自動体外式除細動器)を活用することが有効です。AEDの設置場所や使い方などはスマートフォンサイトもあるので、いざという時のために登録しておきましょう。

#### 心肺蘇生法ってどうするの？



#### AEDの使用手順

- 心肺蘇生を行っている途中でAEDが届いたら、すぐにAEDを使う準備を始める。
- AEDの電源を入れる(ふたを開けると自動で電源が入るものもある)と流れる音声メッセージと、点滅するランプに従って操作する。



#### ●日本医師会

<https://www.med.or.jp/99/index.html>

## 6. 避難生活を安心して過ごしましょう

### 6.1 災害時も感染症に気をつけましょう

#### 自宅での垂直避難等、分散避難の準備

平時からの備蓄(食料、飲料水、携帯トイレ、常備薬等)や通信手段の確保(スマホバッテリー、ラジオ等)を考えておきましょう。

#### 避難の必要な被災者が躊躇なく避難できる環境の確保

**専用スペースの確保** 入口で検温と問診を受け、罹患の可能性のある人は個室を基本に、動線と居住スペースは完全に分けましょう。

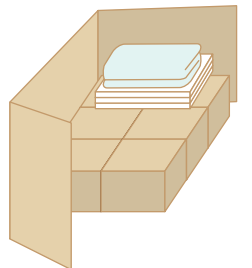
**ソーシャルディスタンス** 一般居住スペースでは、被災者一人当たりの所要面積を4m<sup>2</sup>以上とします。



#### 閉鎖空間での新型コロナウイルスの感染防御の基本

**感染者との接触回数の制限** 支援者が単に出入りするだけなら、マスクと手袋の着用だけでも効果があります。感染者に触れる介護や清掃を実施する場合は、ガウンやフェイスガードなどの个人防护具の着用が必要、感染防護具の着脱訓練を受けることが望ましいでしょう。

**仮設ベッドの導入** ウイルスは床面への沈着や床面からの再飛散が指摘されており、雑魚寝は感染拡大を助長します。仮設ベッドは感染予防の観点からも重要です。



福井大学医学部 山村修 地域医療推進講座より

### 6.2 「三密」を避けましょう



クラスターの発生を防止することが、新型コロナウイルスの対策として重要です。こまめな換気を行い、周りの人と十分な距離を保ち、避難所ではより「密」にならないように気をつけましょう。

### 浸水継続時間が長い区域で、立退き避難を行わなかったときは？

浸水が長期にわたると想定される地域で、立退き避難をせずに自宅の2階等に待避した場合は、次のような問題点が起こりえます。浸水継続時間が長い区域の住民は、適切な避難判断をしましょう。

#### 浸水継続時間が長期化

- 浸水が深い場合、家から外に出られない
- 水や食料等の備蓄がなくなる
- 衛生環境が悪化する
- 病人が出た場合に対応が難しい
- 定期的な診療が受けられない等

#### 電気、ガス、水道が止まる

- 停電等により、情報を得ることができなくなる
- 生活環境の悪化等

#### 孤立した場合

- 体調を崩した場合に対応が難しい
- 情報を得られず不安になる等

