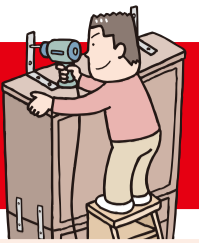
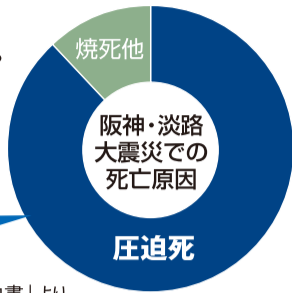


地震に対する備え



家族で防災会議を開こう

阪神・淡路大震災の死因は、家屋の倒壊や家具の転倒などによる圧迫死が大半を占めていました。そうならないためには、あなたの家の内外を点検し、いざという時のために備えることがとても大切です。



圧迫死が全体の88%

消防庁「消防白書」より

家族一人ひとりの役割を決める

家族で話し合っ、災害発生時の役割を決めておきましょう。

- 火を消す
- ガスの元栓を閉める
- 子どもやお年寄りの安全を確認する



- ラジオ・テレビなどで情報を確認する
- 出入口を確保する

- 危険物を安全なところへ移す
- 消火器、バケツなどを準備する
- 電気器具のコンセントを抜く、ブレーカーを切る



- 非常持ち出し品を確認する
- すぐに戻ってこれない家族へ伝言を書いておく

地震の被害を小さくするためには日頃からの備えが大切です。身の回りの安全について家族で考えましょう。

隣近所の助け合いが最も大事です!!

- 隣近所で声を掛け合い、安否を確認しましょう。



- けが人がいた場合は応急手当をしましょう。重傷者は病院に搬送しましょう。



- 建物や家具などの下敷きになっている人がいれば、ガス漏れや漏電、余震に注意しながら、隣近所の人と力を合わせて助け出しましょう。

- 出火してしまったら消火器や可搬式ポンプなどを使い、隣近所の人と力を合わせて消火にあたってください。

- 救助作業にはシャベルやロープ、ボールなどが役に立ちます。家庭の大工道具や小中学校や公園などに大阪市が備蓄している救助用資器材を活用しましょう。

- 余震に気をつけながら各家庭にある食料や水を持ち寄り、みんなで分け合しましょう。

- 災害に乗じた悪質な犯罪が起こることがあります。交替で見回りするなど、まちの安全を守りましょう。

避難生活に対する備え



避難所生活の心得

みんな、つらい思いをしています。お互いを思いやり、協力しましょう

地域防災リーダーや町内会役員などの避難者が中心となって避難所運営委員会を開き、生活のルールや役割分担を決めましょう。その委員会で定められた決まりを守り、「自分たちのことは自分たちで」を基本に協力して生活しましょう。

- 周りの方へ心配りをしましょう



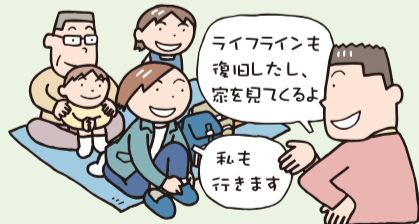
- 困っている人がいたら助けましょう



- 生活のルールや役割を守りましょう



- 日常生活に戻れるよう考えましょう



避難所とは…

大阪市では次のような場所を避難所に指定しています。

- 広域避難場所**
同時多発火災が発生し、人命に著しい被害を及ぼすと予測される場合の避難に適する大きな公園など。避難路→広域避難場所までの安全な道路
- 収容避難所**
宿泊・給食等の生活機能を提供できる施設。小・中学校など。
- 一時避難所**
一時的に避難できる広場、公園や学校の校庭など。

《必ず行うこと》

- 1 家族の名前や住所を登録する
- 2 介護の必要な方は申し出る
- 3 持病のある方は申し出る
- 4 起床、就寝時間を守る
- 5 ごみはルールに従い分別する
- 6 煙草は定められた場所で吸う
- 7 留守宅には鍵をかける

避難所での生活

避難所では、大勢の人と共同生活を送ることになります。プライバシーの確保が難しいなど、不自由なことがたくさんありますが、互いに協力しあい、譲り合うことが大切です。

水が出ない

断水が生じた場合は、飲料用水缶詰が収容避難所で配られます。また、応急給水の拠点も開設されます。水を運ぶためのポリタンクやバケツを準備しておきましょう。運ぶことが困難な人もいますので協力しましょう。



ペットも家族

ペットも大事な家族の一員です。「非常持出品」の中にペット用品も用意しておき、ルールに従い周りの人に迷惑をかけないように心がけましょう。



食べ物は

災害用のアルファ米や乾パン、流通事業者からの弁当・パンなどが収容避難所で配られます。避難所で生活していない場合も食料が必要な場合は、取りに行きましょう。取りに行くのが困難な人たちもいますので助け合しましょう。

生活関連物資

毛布などの生活必需品は、住家に被害を受けて日常生活が困難になった人に収容避難所で支給されます。避難所で生活していない場合も必要に応じて取りに行きましょう。

病気やケガをしたときは

避難所などに、救護所が設置されます。
〈救護所の役割〉
傷病に対する応急手当
近隣の医療施設との連携 など

食中毒や感染症を防ぐ

災害後は衛生環境が悪化し、食中毒や感染症が発生しやすい状況になります。配られた食料はできるだけ早く食べましょう。食事をするときや調理をするときは手洗いを十分に行いましょう。また、断水の場合は、消毒液などを利用して手をきれいにしましょう。

こころのケアが大切

災害の被害や避難所生活などで誰もがこころにダメージを受けストレスを抱えます。規則正しい睡眠や食事などを心がけ、日常生活を取り戻すことが心の傷を和らげます。不安な場合は救護所などで早めに相談しましょう。

