

防災 マニュアル ブック

Bosai Manual Book

日本赤十字社 東京都支部
Japanese Red Cross Society

地震ITSUM◎

自分自身の身を守る ための安全行動

<p>火元やおれやすいものから離れる。</p>	<p>姿勢を低くし、頭を守る。</p>
<p>慌てて外に飛び出さない。</p>	<p>避難するための出入口を確保する。</p>

心肺蘇生の方法

How-to: CardioPulmonary Resuscitation

<p>1</p> <p>肩をたたいてみて、反応がなかったら、119番通報とAED搬送を周囲に依頼する。</p>	<p>2</p> <p>胸と腹部の動きを見て、「普段通りの呼吸」をしているか確認する。</p>
<p>3</p> <p>呼吸がなければ、胸骨(胸の真ん中)圧迫を30回行う。</p>	<p>4</p> <p>約1秒かけて胸の上がりが見える程度の量を2回、口から吹き込む。</p>

※血液や嘔吐物で感染の危険がある場合は、人工呼吸を行わず、胸骨圧迫のみを行います。

AEDの使いかた

How-to: Use an AED

<p>1</p> <p>電源スイッチを押して、AEDの電源をオンにする。</p>	<p>2</p> <p>パッドに描いてある図をよく見て、2つのパッドを胸に貼る。</p>
<p>3</p> <p>音声メッセージにしたがい、離れて体に触れないようにする。</p>	<p>4</p> <p>赤いボタンを押すと、電気ショックが作動する。</p>

※フタをあけると自動で電源が入る機種もあります。

止血の方法

How-to: Stop Bleeding

<p>1</p> <p>ポリ袋などに手を入れ、直接血液に触れないようにする。</p>	<p>2</p> <p>清潔なガーゼやハンカチなどを出血している箇所にあてる。</p>
<p>3</p> <p>傷口を心臓よりも高い位置にし、強く押さえて圧迫する。</p>	<p>4</p> <p>止血ができれば、包帯やハンカチ、ネクタイなどで固定する。</p>

骨折の応急処置

How-to: First Aid for Fractures

<p>1</p> <p>折れた骨を支えるためのそえ木になるものを用意する。</p>	<p>2</p> <p>折れた骨の両側の関節とそえ木を、布などで結び固定する。</p>
<p>3</p> <p>三角巾やビニール袋などを使って、固定した腕を首からつるす。</p>	<p>4</p> <p>より安定させるため、つり下げている布を胸にしぼりつける。</p>

毛布担架の作りかた

How-to: Make a Blanket Stretcher

<p>1</p> <p>毛布をひろげて、3分の1の幅のところに棒を置く。</p>	<p>2</p> <p>毛布の短いほうのはじを、棒のところで折り返す。</p>
<p>3</p> <p>折り返した上に2本目の棒を置き、反対側のはじを折り返す。</p>	<p>4</p> <p>毛布担架の完成。人に乗せたら、水平を保ち足の方から運ぶ。</p>

※担架に使用する棒の強度を必ず確かめましょう。

ガスメーターの復帰方法

How-to: Restart the Gas Meter

<p>1 止める</p> <p>震度5程度以上の地震でガスはストップ。ガス機器のスイッチをオフ。</p>	<p>2 押す</p> <p>復帰ボタンを押す。赤ランプが点灯し、その後すぐ点滅する。</p>
<p>3 待つ</p> <p>3分間待つ。ガスメーターがガス漏れがないかどうかをチェック。</p>	<p>4 使える</p> <p>3分たって、ガスメーターの赤ランプが消えたら、復帰は完了。</p>

※詳細はガスメーター備え付けの絵札をご覧ください。

緊急用トイレの作りかた

How-to: Handy Toilet For Emergency

<p>1</p> <p>ゴミ袋(45ℓ程度)を便座に2重にかぶせる。</p>	<p>2</p> <p>短冊状に切ったくしゃくしゃにした新聞紙をポリ袋の中に敷き詰める。</p>
<p>3</p> <p>用を足した後、消臭効果のあるものを上からかける。</p>	<p>4</p> <p>内側のポリ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしぼる。</p>