

災害時

／ 今日からはじめる！ ／

けが・健康リスクへの備え



大きな災害が起こると、たくさんの方がけがをしたり、体調を崩したりします。皆が医療機関に殺到すると、必要な医療が足りなくなるかもしれません。

本当に助けが必要な人に医療を届けるために、一人ひとりに今日からできることがあります。



瀬谷区 災害医療



瀬谷区役所福祉保健課

☎ 045-367-5710



大地震が発生すると、

けがのリスクや

健康リスク

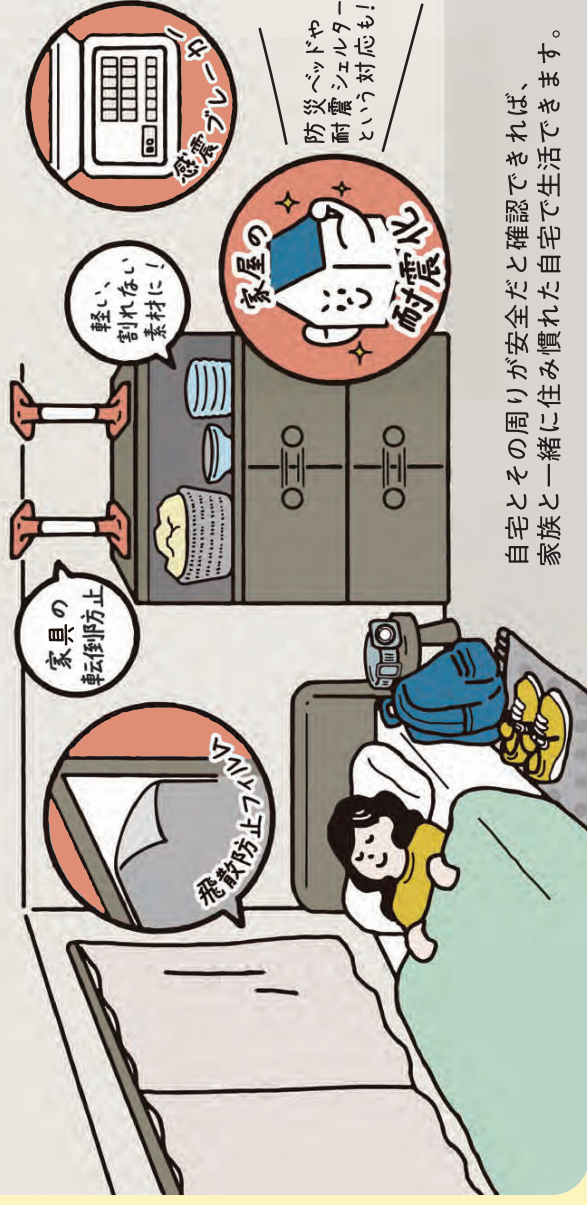
があります。



災害時には電気や水道が使えなくなることがあり、不便な生活をしなければなりません。けがをしないと、その生活はもっと大変になります。地震でけがをしないように、災害の後、健康を守るために、今日から準備をしましょう。

CHECK!

「災害時に命をまもる家」づくり



自宅とその周りが安全だと確認できれば、家族と一緒に住み慣れた自宅で生活できます。

POINT

持病がある人は、かかりつけ医やかかりつけ薬局、家で使っている医療機器の業者に相談しておきましょう

常用している薬がある人

- ・ 1週間分くらいの薬の予備を置いておく
- ・ 薬の情報（お薬手帳・マイナ保険証など）を携帯する
- ・ 薬は1か所にとどめ、場所を家族や訪問看護と共有しておく



酸素濃縮器や人工呼吸器を使っている人

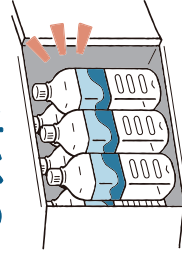
酸素ボンベの予備 / 非常時の電源について確認する



水が出ないときの健康リスクを避けるために

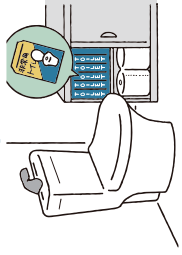
水の備蓄

一人1日あたり3リットル



トイレパケット

一人1日あたり5回分



液体ハミガキの備蓄



口の中の衛生状態を保てます

最低3日分、できれば1週間分!



夏場は



冬場は

水を多めに備え、塩飴などで熱中症対策を。

使い捨てカイロや毛布を用意しましょう。

大地震で **けが** をしてしまったら

POINT
1

軽いけがは、自分や周りの人で応急手当をしましょう。

POINT
2

自分や周りの人で手当てができないけがは、緊急度に応じて「のぼり旗」を出している医療機関へ行きましょう。

CHECK!

災害時に診療できる病院・診療所は「診療中」、薬局は「開局中」と書かれたのぼり旗を掲げます。



軽いけが

皆さんの**自助・共助**による
応急手当をお願いします。



軽症のとき

歩行できる

命の危険がなく、入院を要しない

・切り傷・打撲 など

▶ お近くの診療所へ



中等症のとき

歩行できない

命の危険はないが、
入院を要する

・出血の多いけが など

▶ 災害時救急病院へ



災害時救急病院

- ・瀬谷ふたつ橋病院
- ・堀病院（産科・小児科）
- ・三ツ境病院
- ・横浜相原病院（精神科）
- ・横浜甕生病院

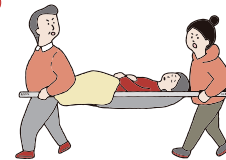
重症のとき

歩行できない

命に危険がある

・意識がない
・呼吸の確認が
できない など

▶ 災害拠点病院へ



災害拠点病院

- ・聖マリアンナ医科大学
横浜市西部病院

POINT
3

救急車が足りなくなるので、病院への搬送は助け合いましょう。



日頃から
確認して
おきましょう

お近くの医療機関は

横浜市 医療機関



その他防災情報は

瀬谷区の防災

