



避難するときの注意点

最近、頻繁に見られる局地的集中豪雨のように、突発的な異常気象の場合には、市からの避難情報が間に合わないケースもあります。その際には、身の危険を感じたら安全な場所にいる家族や知人の家、避難所などへ自主的に避難しましょう。

避難の基本的な考え方

◆ 避難は自ら判断を

災害のおそれがある時、一人ひとりが置かれている状況には違いがあります。それぞれが自ら判断し、適切な行動を取らなければなりません。

水平避難



◆ 命を守る最低限の行動を

屋外がすでに危険な状況においては、避難しないことも身を守るひとつの手段です。屋内で安全な場所に移動するなど最低限の行動を取りましょう。



例えば

- 土砂災害警戒区域等の危険な地域に住んでいる。
- 堤防の決壊で家屋消失・浸水の危険がある地域に住んでいる。
- 子どもや高齢者などの家族がいる。

気象情報や市の避難情報に注意し、早めの避難を心がけましょう

例えば

- 夜間や急激な降雨で道路の危険箇所がわかりにくい。
- ひざ上まで浸水している。
- 浸水は浅いが、水の流れが速い。

屋外への移動は危険です。屋内の2階以上へ（建物倒壊の危険がない場合）緊急的に一時避難し、救助を待つことも検討してください。

避難に関する3つの情報

災害の危険が高まった場合に、市は段階的に避難に関する3つの情報を発令します。

1 避難準備・高齢者等避難開始

人的被害の発生する可能性が高まった状況です。



- 避難に時間のかかる人(避難行動要支援者)は避難を始めます。
- 通常の避難行動ができる人は避難の準備を始めます。

2 避難勧告

人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況です。



- 発令された対象地域で通常の避難行動ができる場合は、計画された避難場所等への避難行動を開始してください。

3 避難指示(緊急)

災害の前兆現象が発生したり、被害が実際に発生している状況です。



- まだ避難していない人は直ちに避難行動に移る。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。

役立つ知識



災害時に役立つ知識

火災への対策(初期消火の3原則)

1 大声で知らせる

- 「火事だー!」と大声を出し、家族や近所に知らせます。
- 小さな火事でも必ず119番。通報は近くの人に頼み、当事者は消火に当たります。

2 早く消火する

- 火がまだ横に広がっているうちは消火が可能です。
- 消火器や水だけでなく、座布団や毛布など身近なものを最大限に活用しましょう。

3 早く逃げる

- 天井まで火が燃え移ったら無理せず早めに避難しましょう。
- 延焼を防ぐため、燃えている部屋のドアや窓は閉めて避難しましょう。

覚えておきたい応急手当

出血がひどい場合

- 1 傷口を圧迫する。(圧迫止血)
出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫します。
- 2 傷口は、心臓より高く上げておく。
※感染予防のため、血液には直接触れないこと。できればゴム手袋やビニール手袋を使用する。

骨折の場合

- 1 動かさないようにして傷や出血の処置をする。
- 2 患部を固定する。
骨折部を中心に前後の関節を副え木で固定して、骨折した所が動かないようにします。副え木は手近で代用できるものを使います。
- 3 安静にして早めに医療機関へ。

ひどいやけどの場合

- 1 早く流水で冷やす。
- 2 衣服を着ているときは着たまの状態で冷やす。
※皮膚にゆ着している場合は、無理にはがすのはやめる。
- 3 患部にガーゼをあてがう。
- 4 水泡(水ぶくれ)をつぶさない。

倒れている人をみたら(心肺蘇生法とAEDの使用)

1 反応を確認する

耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。



2 助けを呼ぶ(反応がなければ)

大きな声で協力者を集めて、119番へ通報とAEDの手配を要請します。



3 気道の確保と呼吸の確認

傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします。(気道の確保) 普段どおりの呼吸をしているか、10秒以内で胸や腹部の上がり下がりを行っているか確認する。



※心停止が起こった直後には、しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられることがありますが、これは普段どおりの呼吸ではありません。

4 胸骨圧迫を行う

胸の真ん中に、片方の手の付け根を置き、他方の手をその手の上に重ねます。肘をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が4~5cm沈むほど強く圧迫します。1分間に100回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫します。



5 胸骨圧迫を行う

気道を確保したまま鼻をつまみ、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します。いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。



※傷病者に出血がある場合や、感染防護具を持っていない場合には省略します。

◆AED(自動体外式除細動器)の使用手順

- 1 心肺蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備を始めます。
- 2 AEDはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じ手順で使えます。電源が入ると音声メッセージと点滅するランプで指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。
- 3 可能であれば、AEDの準備中も心肺蘇生を続けてください。

