

落ち着いて
行動しましょう!!



菟田野まちづくり協議会の

危機管理 ハンドブック



制作 菟田野まちづくり協議会 地域部会

緊急時はすぐに119番!!

★ヒートショックに注意!!

ヒートショックとは・・・温度差が激しい時に血圧の急変により、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こし心肺停止になる可能性がある(寒い時期に風呂の中でなくなる場合が多い)



もし家族が風呂場にてヒートショックで心肺停止になったら・・・

- 1 風呂の湯を抜く(追い炊きをしていれば止める)
- 2 **119番に通報する**
- 3 人を呼び、要救助者を風呂から出す
- 4 救命措置をとる(胸骨圧迫、AEDの使用など)



ヒートショックをふせぐには・・・

1

普段から血圧、心拍数などの管理をしておく



2

風呂場、脱衣場などを使用する前から温めておく



★夏場の熱中症にも注意!!

水分、塩分の補給をし、無理をしないこと
屋外だけではなく、室内でも注意! 冷房の使用など適宜に実施!

★火災に注意!!

火災の原因はさまざま。野焼きからの延焼、家屋での漏電、台所での火の不始末など火災は財産、人命を危機にさらします!!



もし火災になったら・・・

- 1 **119番通報**をし、同時に周りに知らせる
 - 大声を出したり、やかんなどの大きな音が出るものを叩いて騒ぎたて、近隣に危機を知らせる
- 2 消火器で消火活動をする
 - 消火器の使い方は別紙シールを参照
 - 人命第一!!無理をせず、安全な場所に避難する



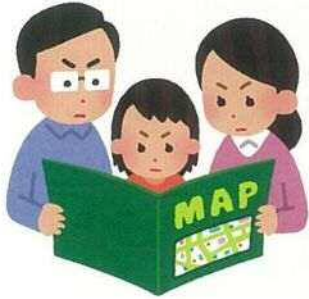
119番通報要領!!

- 1 **119**をかける
 - 落ち着いて!! 確実に!!
- 2 消防署員が電話に出る
「火事ですか?救急ですか?」と問いかけてくるので、消防署員の質問に答える!!
勝手にしゃべらないように!
落ち着いた対応をしましょう



台風などの災害時のチェック

台風などによって川の氾濫や土石流による災害が起こる可能性があるため、日頃から災害に対する備えをしておきましょう



- 天気予報をチェックしましょう
- 避難場所の確認をしましょう
- 避難用の防災グッズを装備しましょう

避難場所を書いておきましょう！

非常持ち出し品のチェック

- 貴重品(現金・預金通帳・印鑑・保険証・免許証など)
- 懐中電灯、手袋、ヘルメットなど
- 携帯ラジオ(予備電池)、携帯電話(充電器や予備バッテリー)など
- 常備薬、持病の薬、お薬手帳など
- 応急処置用品、生理用品、簡易トイレなど
- 食料(乾パン・飴・チョコレート・缶詰・飲料水・栄養補助食)
- 防寒品(ジャケット・雨具・携帯用カイロ・毛布など)



*非常持ち出し品は、避難所までの距離や体力を考え、無理の無い量にしましょう。

貼付用シールを有効活用しましょう!!

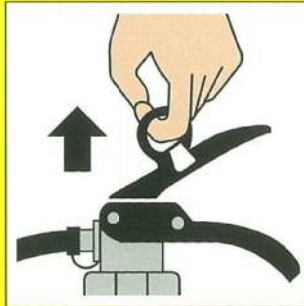
洗面所の鏡の下に貼り付けましょう

緊急時にはすぐ119番!!

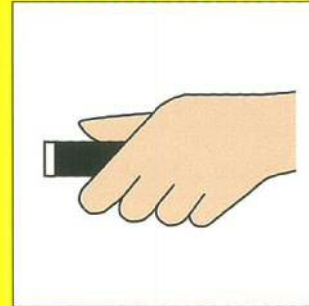
消火器のラベルを避け、本体またはその付近に貼りましょう。



1 安全栓を引き抜く



2 ホース又はノズル
を火元にむける



3 レバーを強く握る

