

大規模災害に備えていますか

～自分で備える 医療編～



救急セットを備える

- 体温計
- ばんそうこう
- 包帯
- 三角巾
- ピンセット(とげ抜き)
- はさみ
- マスク



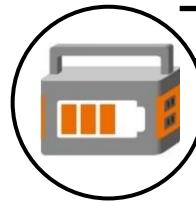
医薬品を備える

▶家庭での備え

- 総合かぜ薬
- 解熱鎮痛剤
- 胃腸薬
- 軟こう等
- 目薬
- 湿布薬
- マイナ保険証(資格確認書)

▶持病がある人の備え

- ◀「家庭での備え」に加えて
- お薬手帳
- 持病の薬3日分(できれば7日分)



医療機器を使用中の方の備え

- 非常用電源や予備バッテリーの備え
- 災害時要援護者名簿への登録
- 要配慮者災害用セルフプランの備え
- 医療機関や関係機関と災害時対応を相談



知識を備える ▶ ▶ ▶ ケガ等の応急手当

▶傷の応急手当

傷口を流水やペットボトルの水で流し、異物を取り除いた後、清潔なハンカチやばんそうこうで保護。



▶止血

出血部位は、清潔なハンカチ等で直接強く押さえ、しばらく圧迫して止血。



▶やけどの応急手当

患部を水で冷やす。下着や靴下は無理に脱がせず、その上から静かに水をかける。水ぶくれは破らないように注意。



▶骨折の固定

骨折部位に傘、杖、段ボール等の固定できるものを添えて、骨折部位が動かないように骨折部位の上下を包帯や三角巾で固定。



区が備蓄している医療品には限りがあります。また、大規模災害時は物流がストップし、日頃使用している薬や日用品が手に入らない可能性があります。必需品は自分自身で備えましょう。

令和7年12月