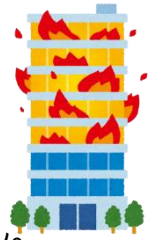




いつ災害が起きるかわかりません！

皆さん、災害に備えて日頃の備えをしていますか？



地震など自然災害は突然やってきます。
日頃からの備えが、いざという時の助けになる事も少なくありません。
いまいちど、備えについて見直しましょう。

自分や家族の性別、年齢、ペットなどの家族構成に応じた備えをしましょう。

※ 備蓄は最低 3 日分(できれば 1 週間分)

- 「現金・身分証明書などの貴重品(現金は小銭も含む)
※災害時、電子マネーやクレジットカードが使えない事もあるので、現金を用意
 - 携帯ラジオ(FM/AM 両方聴けるもの、予備電池も)
 - 懐中電灯(できれば 1 人 1 つ、予備電池も)
 - 救急薬品・常備薬(3~7 日分)・持病の薬とお薬手帳
(お薬が無くなるぎりぎりの受診ではなく、お薬の余裕があるように受診を勧めています)
 - 非常食・飲料水
(レトルト食品や缶詰等火を通さなくても食べられるもの、水筒、紙皿やコップなど・
飲料水は大人 1 人あたり 1 日 3 ㍓が目安。)
 - その他
(衣類・タオル・マスク・携帯電話・バッテリー・卓上コンロ・ボンベは多めに用意・
携帯(簡易)トイレ・生理用品・洗面用具・使い捨てカイロ)
- ※避難するときにはまず持ち出すのは、男性 15kg 女性 10kg
要介護者のいる家庭は下記のものも忘れずに。
- おむつ
 - 障害者手帳
 - 補助用具等の予備
 - 介護食

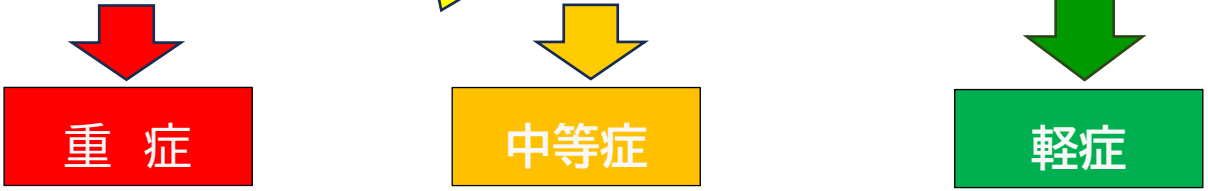
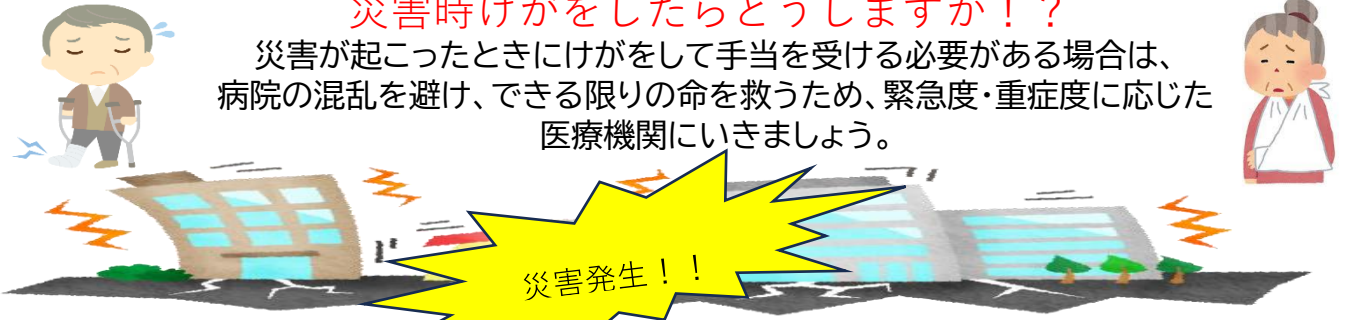


病院内で地震が起きた時はまずは自分の身を守りましょう。
揺れがおさまったら看護師が避難経路を確認し誘導するので、指示があるまでその場から動かずにお待ちください。



災害時けがをしたらどうしますか!?

災害が起こったときにけがをして手当を受ける必要がある場合は、病院の混乱を避け、できる限りの命を救うため、緊急度・重症度に応じた医療機関にいきましょう。



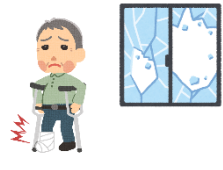
命の危険がある・歩行出来ない

歩行出来ない

歩行できる



意識がない
呼吸が確認できないなど



入院が必要な出血が多い
けが・骨折など



軽いやけど・打撲など



発災時、診療可能な医療機関は「診療中」ののぼり旗を掲げています。病院まで自力で歩行するのが難しい場合は、家族や近隣の人に協力をお願いして移動しましょう。

★災害時に薬を用意できる薬局★



黄色の旗が目印

避難先で薬が足りなくなっても、お薬手帳や薬と一緒にもらう説明書を持っていれば、必要な薬を出してもらうことができます。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること
医療法人 平和会 **平和病院**



045-581-2211

045-581-7651

<https://www.heiwakai.com/>



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1