

## 心と身体のケア

### ■ 心のケア

#### ストレスへの対応



- ひとりで過ごさず、ほかの人とコミュニケーションをとりましょう。
- できるだけ休息や睡眠をとりましょう。
- つらい気持ちは「治す」というよりも「支え合う」ことが大切です。
- 悩み事はひとりで抱え込まず、身近な人や専門家に相談しましょう。

### ■ 身体のケア

#### 水分補給



- 排泄回数を懸念して水分をとる量や回数が減りがちになります。
- 脱水状態や尿路の感染症、心筋梗塞などを予防するために、こまめに水分をとりましょう。

### 感染症の予防



- 手洗い、うがい、咳エチケットを徹底しましょう。
- アルコール消毒液等により、手指消毒を行うほか、手すりやドアノブなどの多くの人が触れる場所を定期的に消毒しましょう。
- 発熱等の症状がある方は、ほかの避難者の方と別のスペースで生活していただくことがあります。

## 応急手当と心肺蘇生

### ■ 応急手当

#### けが(出血)

傷口に清潔なタオルやガーゼを当て、その上から強く手で圧迫します。傷口を心臓よりも高い位置にすると止血効果が上がります。



### ■ 救命救急

#### 心肺蘇生の手順(人工呼吸省略の場合)

- 意識・反応の有無を確認します。
- 119番通報を行い、AEDを用意します。
- 呼吸を確認します。
- 胸骨圧迫(30回)を行います。  
④ AEDを使用します。  
※胸骨圧迫(心臓マッサージは、強く・速く・絶え間なく)
- 救急隊の到着まで  
⑤ ④⑤を続けます。

### 骨折

副木(そえぎ)をあて、骨折箇所と、その上下2関節を固定します。傘、段ボール、座布団なども副木の代用になります。



### やけど

できるだけ早く患部を流水で冷やします。衣類を着ている場合は無理に脱がさず、そのままの状態で冷やします。



### AEDの使い方



- 電源を入れます。音声案内に従って操作します。
- 電極パッドを右胸と左わき腹に貼ります。
- AEDが電気ショックの必要性を判断します。必要があればショックボタンを押します。

市で管理しているAED設置場所



## 携帯トイレの使い方

- 携帯トイレ(便袋)に便器内の水がつかないよう、便器にポリ袋などをかぶせた後、その上から携帯トイレ(便袋)を設置します。
- 排泄後、汚物を固めます。凝固剤タイプなどがあります。製品の説明書をよく確認しましょう。
- 便袋内の空気を抜いて、しっかりと口を結びます。
- 密閉できる容器に入れて収集まで保管します。

