災害救護対策委員会 Presents

災害看護

PART7

自宅以外の場所での備えはできていますか

あなたのロッカーに水は入っていますか?

大災害に備えて、自宅には飲料水や食料などを準備されている人が多いでしょう。しかし、災害は自宅外にいるときに起こることも考えられ、帰宅困難な場合も含めて備えておく必要があります。施設に勤務している人は、施設の備蓄をあてにしているかもしれませんが、実際には、職員用の物資が確保されているところは少ないようです。

そこで、職場等で被災し自力で24時間を乗り切るため、また徒歩で帰宅する ことになった場合などを考慮して、必要なものを個人で備えておくことをお勧め します。 なお、個人ロッカーなどのスペースによって、備蓄の許容量が異なると 思いますので、優先度の高いものから揃えていきましょう。



職場等での個人備蓄物品

優先度	物	-	ワンポイントアドバイス
高	水	2L	500ml ボトル数本にすると徒歩で帰宅する場合に便利
	携帯用ラジオ	1台	予備電池も準備
	懐中電灯	1本	ペンライトやヘッドライトで代用(ヘッドライトは両手 が空いて便利) 予備電池も準備
	簡 易 食 品	適量	あめ玉、お菓子、インスタント食品など
	歩きやすい靴	スニーカー	鉄板入インソール(ホームセンターで数百円)
	地 図	地域防災マップ、 自宅までの徒歩 ルートマップ	災害時にはインターネットがつながらないこともあるの で、ダウンロードしておくと便利
	レインコート	1 枚	簡易ポケットタイプ 防寒着の代用
	ウェットティッシュ	1袋	水が使えない時などに便利
	携帯用トイレ	1個	最低でも 1 個準備
	生 理 用 品	十分な量	不測の事態に対応
	新 聞 紙	朝刊2日分	防寒やトイレットペーパーの代用
	下 着	1 日分	雨や汗に濡れた時に対応
	ヘルメット	1 個	座布団・厚めの帽子などで代用
	軍手	1 組	倒れた備品の片付けなどに便利
低	そ の 他	常備薬、45 Lゴミ	芸袋(三角布や防寒具などの代用)など



- ★飲料水、食品、電池などは、定期的に使用期限を確認しましょう。 これらは意識して普段から使用し、新しいものを補充するようにしましょう。
- ★準備しているのが自分だけだと、同僚の前では使いづらいこともあります。 職場ぐるみで備蓄を推進しましょう。
- ★また、職場~自宅まで、徒歩による帰宅訓練も備えとなるでしょう。