

災害に対して備えましょう

普段からの備えが、‘もしもの時！’に役立ちます。

1. 緊急時の連絡方法について、みんなで話し合っておきましょう。

- ・複数の連絡方法を考えておき、連絡先をメモしておきましょう。
- ・災害時に連絡がとれなくなった場合、NTTの「災害用伝言ダイヤル171」が利用できます。

2. 非常用物品を、準備しておきましょう

- ・母子手帳、診察券は必ず携帯しましょう。
- ・非常用物品のチェックリストを作成し、準備できたものに○をつけましょう。

(参考)

生理用品 下着 ウェットティッシュ
粉ミルク 赤ちゃん用又は軟水のペットボトル水 紙おむつ お尻拭き
プラスチック製哺乳瓶 赤ちゃんの服 肌着 ガーゼハンカチ
保険証のコピー 財産を証明するもののコピー 懐中電灯 電池 携帯ラジオ
電話番号の控え メモ帳 ボールペン ナイフ ライター 手袋(軍手) タオル
着替え 非常食 ポケットティッシュ 小銭(公衆電話用に10円100円玉)
テレホンカード ビニール袋 使い捨てカイロ 栄養補助食品
その他…

常備薬や、治療中の病気の薬など、自分に必要なものを追加しましょう。

* 準備が出来たら、一度全てまとめて背負ってみましょう。

(女性が持てる重さは5kgが目安です。)



赤ちゃんを抱っこする時はスリングが便利です。

3. 受診や相談できる場所を調べておきましょう。

- ・災害時には、病院への交通手段がなくなったり、病院が閉鎖することもあります。受診中の病院以外にも近所の病院の場所、連絡先や健康について相談できる場所を知っておくと便利です。

4. 自分の健康状態を知っておきましょう。

- ・自分の身体の状態を医療者に説明できるようになっておきましょう。
- ・受けている治療や、飲んでいる薬の名前が分かるようにしておきましょう。

5. 住んでいる地域の避難場所を調べておきましょう。

- ・場所だけでなく、行き方は2、3通り分かるようになっておきましょう。

6. 家の中の安全を確認しましょう。

タンスが倒れたり、高い所の物が落ちてくることがあります。

固定の仕方、収納の工夫など、日々出来ることを心がけましょう。



災害が起こったら…

出来るだけ早く、安全な場所への避難を行い、落ち着いて情報の収集を行いましょう。

心、身体にも変化をきたしやすいので、異常を感じたら、早めの対処を心がけましょう。

妊娠、出産を機会にして、家族の安全も考えてみましょう。