

6 災害時や緊急時について

大雨や地震などの自然災害や、在宅療養中の緊急事態に備えて、日ごろからの準備が大切です。



家内の安全対策

玄関や非常口がふさがれないよう、通路に物を置かないなど、避難通路を確保しましょう。避難通路は、外からも助けに入れるよう、家族や支援者と共有してきましょう。

非常用持出品の準備

避難時に持ち出すものをリュックなどに入れて、決まった場所に保管しておきましょう。非常用持出品やその保管場所は、家族や支援者と共有しておきましょう。

備蓄品の準備

チェックリストを作成し、水や食料など最低3日分は準備しておきましょう。病気や障がいの状態により必要な特別な装具や物、薬などは、多めに準備しておきましょう。備蓄品やその保管場所は、家族や支援者と共有しておきましょう。

緊急避難場所（地震や津波発生時に身を守るため急いで非難する場所）や避難所（危険がなくなった後、家で生活ができなくなった場合に生活の場となる場所）の確認

住んでいる地域の緊急避難場所と避難所や、その場所のトイレや段差、電源が確保できるかなど、自分に必要な設備があるか事前に確認しておきましょう。

避難経路の確認

一通りではなく、いくつかのルートを見つけておきましょう。徒歩や車椅子など実際の移動方法で行っておきましょう。

災害情報の取得方法の事前確認

ラジオや携帯電話、近所の人に声をかけてもらうなど、いくつかの方法を考えておきましょう。

避難行動要支援者とその支援制度の活用

事前に市町や民生委員などに相談し、あなたの情報を提供することで、災害時に必要な支援を受けることができます。

避難支援方法の確認、協力者の確保

自分や家族だけでは避難が難しいことを想定して、避難を助けてくれる協力者を複数人お願いしておきましょう。

無理のない範囲で、病気や障がいがあることを知っておいてもらいましょう。

昼間や夜などの時間帯に応じて、避難を助けてくれる協力者を確認しましょう。

自分の安否を伝えるための方法の確認

緊急連絡先を整理したメモなどを、日ごろから準備しておきましょう。事前に、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の使い方を確認しましょう。

本人や家族でできないことがあれば、支援者や近所の人、事業所、県や市町などに相談しましょう。

詳しくは、

愛媛県「障がい者 災害対応のてびき」

(<http://www.pref.ehime.jp/h20700/syougai/saigaitebiki.html>)

に掲載されています。ダウンロードできます。



愛媛県医師会作成

「『災害時対応ノート』作成のための小児在宅医療的ケア児災害対応マニュアル」がダウンロードできます。

(<https://www.ehime.med.or.jp/download/index.html>)

