

応急手当

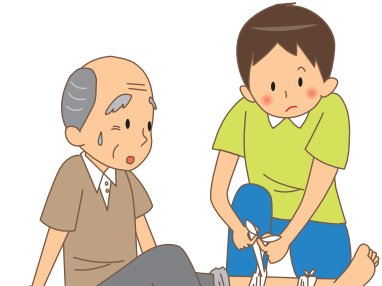
いざという時のために
覚えておこう!

出血



- ①ガーゼや清潔なハンカチなどを患部に直接あて、強く圧迫する。
- ②包帯やネクタイで巻きやすい場合は、ガーゼの上から強く巻いて止血する。
- ③患部は心臓より高い位置に固定するようにする。

骨折



- ①骨折した部分に添え木(副木)をあてて固定する。
- ②適当な添え木がなければ、手近にある板、棒、段ボール、雑誌などで代用を。

やけど



- ①やけどは、まず冷やすことが大切。ただちに患部を水につけて十分に冷やす。水につけられない場合は、ぬらしたタオルなどをあてて冷やす。
- ②衣服の上からやけどしたときは、服の上から水等で冷やす。
- ③水疱をやぶらない。また、患部に衣服がついていても無理にはがさない。

心肺蘇生法

1.反応があるか確認



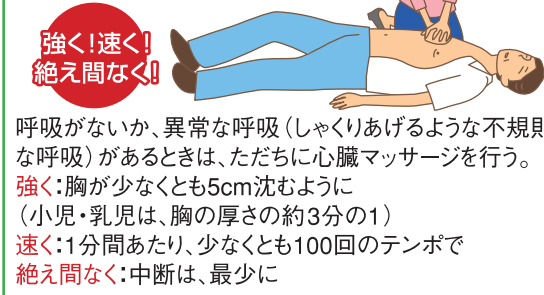
2.AEDの手配と119番通報



3.呼吸を確認する



4.ただちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う



**強く!速く!
絶え間なく!**

呼吸がないか、異常な呼吸(しゃくりあげるような不規則な呼吸)があるときは、ただちに心臓マッサージを行う。
強く:胸が少なくとも5cm沈むように(小児・乳児は、胸の厚さの約3分の1)
速く:1分間あたり、少なくとも100回のテンポで
絶え間なく:中断は、最少に

5.人工呼吸ができる場合は...



まずは気道を確保する
片手で傷病者の額を押さえながら、もう片方の手の指先をあごの先端に当てて持ち上げます。

心臓マッサージ
30回
+
人工呼吸2回
を交互に繰り返す

6.AEDが到着したら



AEDは、心停止した心臓に電気ショックを与える救命器具です。電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドに従って操作してください。

除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて」と声を出し、手振りも使って離れるように指示します。
電気ショック後、ただちに心臓マッサージを再開します。

救急車を呼ぶ

- 119番通報で救急車を呼ぶとき、発生場所、自分の氏名・連絡先を告げることはもちろん、状況を伝える際は、下記の点を的確に伝える。
- ①救出された時間
- ②意識の有無・症状
- ③骨折等で身体に変形はないか
- ④出血の有無

防災カード

- このカードを家族の人数分コピーして各自の必要事項を記入してください。
- 二つ折りにして外出時には必ず身につけるようにしましょう。

緊急時の連絡先	
氏名	電話
住所	
氏名	電話
住所	
かかりつけの医療機関	
氏名	電話
住所	
家族の集合場所	
家族の避難場所	

酒田市民防災カード

氏名	性別	生年月日
	男・女	明・大・昭・平
住所		
自宅電話		
血液型	備考(病気・常用薬・アレルギーなど)	

いざという時のために
わが家の避難場所を
確認しておきましょう。

あなたの 避難場所

地区	風水害	地震	津波	名称	所在地	備考	
琢成		○	○	日和山公園	南新町1		
			○	日枝神社山王の森	日吉町1		
		○	○	酒田市総合文化センター	中央西町2-59	避難所(駐車場は避難場所)	
		○	○	酒田西高等学校定時制	北新町1-1-57	避難所(駐車場は避難場所)	
		○	○	琢成学区コミセン	北新町1-1-60	避難所(駐車場は避難場所)	
			○	北新町一丁目公園	北新町1		
			○	酒田拘置支所前貸駐車場	北新町2		
	○	○	○	琢成小学校	栄町10-8	避難所(グラウンドは避難場所)	
		○	×	本町公園	本町3		
		○	○	酒田南高等学校	南千日町4-50	避難所(学校敷地は避難場所)	
若浜			○	林昌寺境内	南千日町	津波避難候補場所	
			○	山形共立酒田ビル	中町2		
			○	マリン5清水屋	中町2		
			○	酒田駐車ビル	中町2		
			○	中町第3ビル(本間病院)	中町3		
			○	酒田看護専門学校	中町3		
			○	妙法寺境内	相生町2	津波避難候補場所	
			○	龍巖寺境内	中央東町	津波避難候補場所	
		○	○	中砂公園	駅東1		
		○	×	駅東公園	駅東2		
浜田			○	多機能複合施設明日葉	駅東2-3-6	津波避難ビル	
			○	旭公園	旭新町		
		○	○	旧酒田商業高等学校(一部)	上本町7-10	避難所 津波避難ビル(グラウンドは避難場所)	
			○	酒田共栄火災ビル	本町1		
			○	酒田市民会館	本町2-2-10	津波避難ビル	
		○	×	新井田公園	新井田町		
		○	×	天真学園高等学校	浜田1-3-47	避難所	
		○	○	浜田小学校	浜田1-5-46	避難所 津波避難ビル(グラウンドは避難場所)	
		○	×	浜田学区コミセン	浜田1-10-3	避難所(駐車場は避難場所)	
			○	ロイヤルネットワーク	浜田1-7-20	津波避難ビル	
富士見		○	×	北水出公園	浜田2		
		○	○	大通り公園	一番町		
		○	○	大通り緑地	一番町		
			○	酒田中央駐車場	二番町		
			○	酒田クイーンダンススクール	二番町		
		○	○	中央公園	中町1		
			○	酒田市役所中町庁舎	中町1		
			○	本立ビル	中町1		
			○	第1庄交ビル	幸町1		
			○	天王下公園	幸町2		
若浜			○	ホテル・α-1酒田	幸町2		
			○	カラオケプラザ童夢駅前店	幸町2		
		○	○	幸町公園	幸町2		
			○	妙法寺公園	相生町2		
			○	シルバー人材センター駐車場	相生町2		
			○	海晏寺境内	相生町2	津波避難候補場所	
			○	正徳寺境内	相生町2	津波避難候補場所	
		○	×	新橋中央公園	新橋2		
		○	×	新橋公園	新橋2		
			○	酒田地域福祉センター	新橋2-1-19	津波避難ビル	
若浜		○	○	第二中学校	新橋4-19-3	避難所 津波避難ビル(グラウンドは避難場所)	
			○	新橋南公園	新橋4		
			○	新橋東公園	新橋5		
			○	浜田北公園	東栄町		
			○	浜田南公園	東栄町		
		○	○	若浜小学校	若浜町1-1	避難所 津波避難ビル(グラウンドは避難場所)	
		○	×	若浜学区コミセン	若浜町1-48	避難所(駐車場は避難場所)	
			○	酒田農業技術普及課	若浜町1-40	津波避難ビル	
			○	山形銀行若浜町支店	若浜町16-20	津波避難ビル	
			○	若浜北公園	若浜町		
若浜		○	×	若浜南公園	若浜町		
			○	若浜公園	若浜町		
		○	○	酒田勤労者福祉センター	緑町19-10	避難所 津波避難ビル(グラウンドは避難場所)	
		○	×	勤労者体育センター	緑町19-15	避難所(駐車場は避難場所)	
			○	介護老人保健施設シェ・モワ	緑町13-37	津波避難ビル	
		○	×	緑公園	緑町		
			○	大町北公園	東大町1		
			○	ホテルルートイン酒田	東大町1		
			○	未来創造館	東町1		
			○	広表公園	東町1		
若浜			○	東町公園	東町1		
			○	こあら中央公園	こあら2		
			○	国道7号跨線橋		津波避難候補場所	
			○	こあら跨線橋		津波避難候補場所	
	富士見		○	×	新橋北公園	新橋1	
				○	セレモニーホール最上	新橋1	
			○	×	北新橋公園	北新橋1	
			○	酒田玉姫殿	北新橋1		

【避難場所】 災害による危険から避難してきた住民等が、危険が去るまで又は避難所へ移動するまでの間、一時的に滞在するために利用する公園、緑地又は学校のグラウンド等	【避難所】 家屋の倒壊、焼失等で被害を受けた者又は被害を受けるおそれのある人が避難する施設。体育館、コミュニティセンター及び学校等の公共施設等
【津波避難ビル】 避難対象地域内の耐震性が確保された鉄筋コンクリート(RC)又は鉄骨鉄筋コンクリート(SRC)構造で市が指定する建物	【津波避難候補場所】 市の指定ではないが、所有者(管理者)の承諾を得ている津波避難適地

「津波のときは、より遠くへ、より高い場所へ」
◎所在地で地区分けをしています。
避難対象区域の住民の方、事業所にお勤めの方は、まずは避難対象区域の外に出ることが基本になります。津波ハザードマップを参考に、津波到達までに自分の避難できる時間を考慮し、いざというときの避難経路、避難場所を確認しましょう。
◎地区の防災訓練等に参加しましょう。
自治会、自主防災組織が中心となり、まとまって避難するための訓練です。避難場所等の確認のため、ぜひ参加しましょう。