

# 応急処置・感染症対策

## 応急手当の方法

### 心肺蘇生法の手順

#### 1 反応(意識)を確認する

傷病者の耳元で「大丈夫ですか」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるか、ないかをみます。

#### 2 助けを呼ぶ

反応がなければ、大きな声で「誰か来て!人が倒れています!」と助けを求めます。協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

#### 3 呼吸を確認する

傷病者が《普段どおりの呼吸》をしているかどうかを確認します。

#### 4 胸骨圧迫を行う

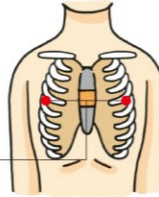
呼吸がない場合は、胸骨圧迫を開始しますが、その前にエアロゾルの飛散を防ぐため、ハンカチやタオルなどがあれば傷病者の鼻と口にかぶせるようにします。マスクや衣服などでも代用できます。

まず胸の真ん中に手の平を重ね合わせ、両ひじを伸ばし、体重をかけるようにしながら、1分間に100~120回を目安に真っすぐ下に押し下します。その場にAEDがある際には、AEDの音声ガイダンスに従います。AED動作後も引き続き胸骨圧迫を行い、救急隊に引き継ぐまでか、何らかの反応があるまで絶え間なく続けることが大切です。

#### 胸骨圧迫

##### 圧迫部位

乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中



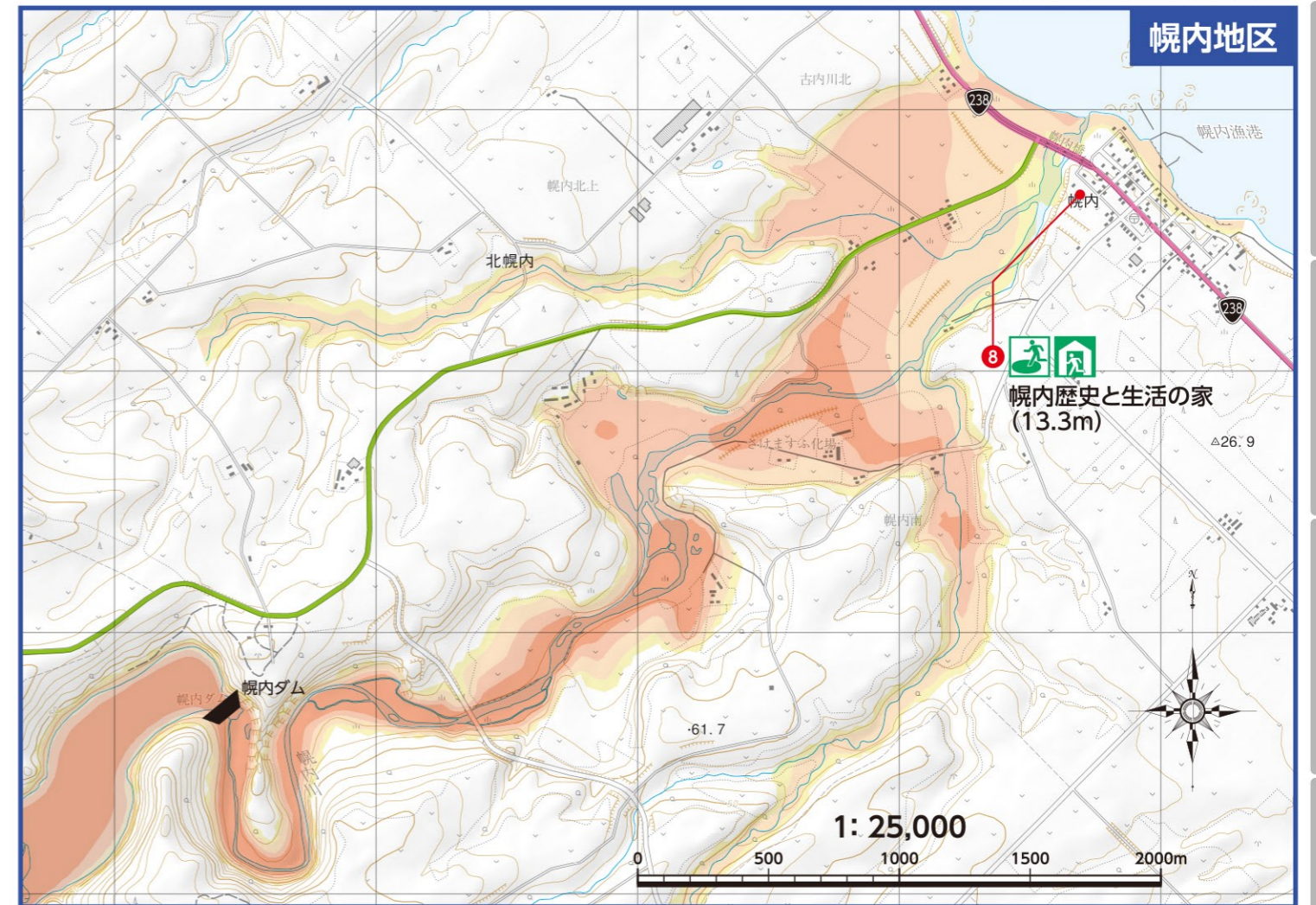
1分間に100~120回

※休みなく繰り返す! ※深さは5cm沈むまでしっかり圧迫する。



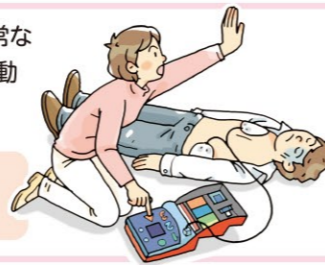
正常な呼吸をしているが、意識がない場合は回復体位にする

気動を確保するために、横向きにして上の脚のひざを90度曲げて覆かせる。



## AED(自動体外式除細動器)による救命処置

AED(自動体外式除細動器)は、突然の心停止から、けいれんした心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻すための機械です。付属の電極/パッドを傷病者に貼ると自動的に心電図を解析し、除細動が必要な場合のみ電気ショックを加える仕組みで、誰でも安全・確実に除細動が行えます。



**AED(自動体外式除細動器)を装着し、音声ガイダンスに従って除細動することは救命に大きな効果があります!**

## 避難生活の心得

災害時に不特定多数の人が集まる避難所。新型コロナウイルス感染症の対策を含め、お互いの心くばりや思いやりが必要です。お互いに気持ちよく健康に過ごすために、これらのことを心がけましょう。

### ルールを守ろう



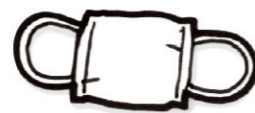
消灯時間や食料の配給時間、居室スペースの定めなどさまざまな決まりごとを必ず守りましょう。

### 自分が使用するものを持参



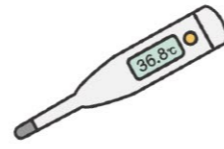
自分が使うもの、食べるものは持参しましょう。物の共用は感染症のリスクを高めることにもなります。

### マスク着用・咳エチケット

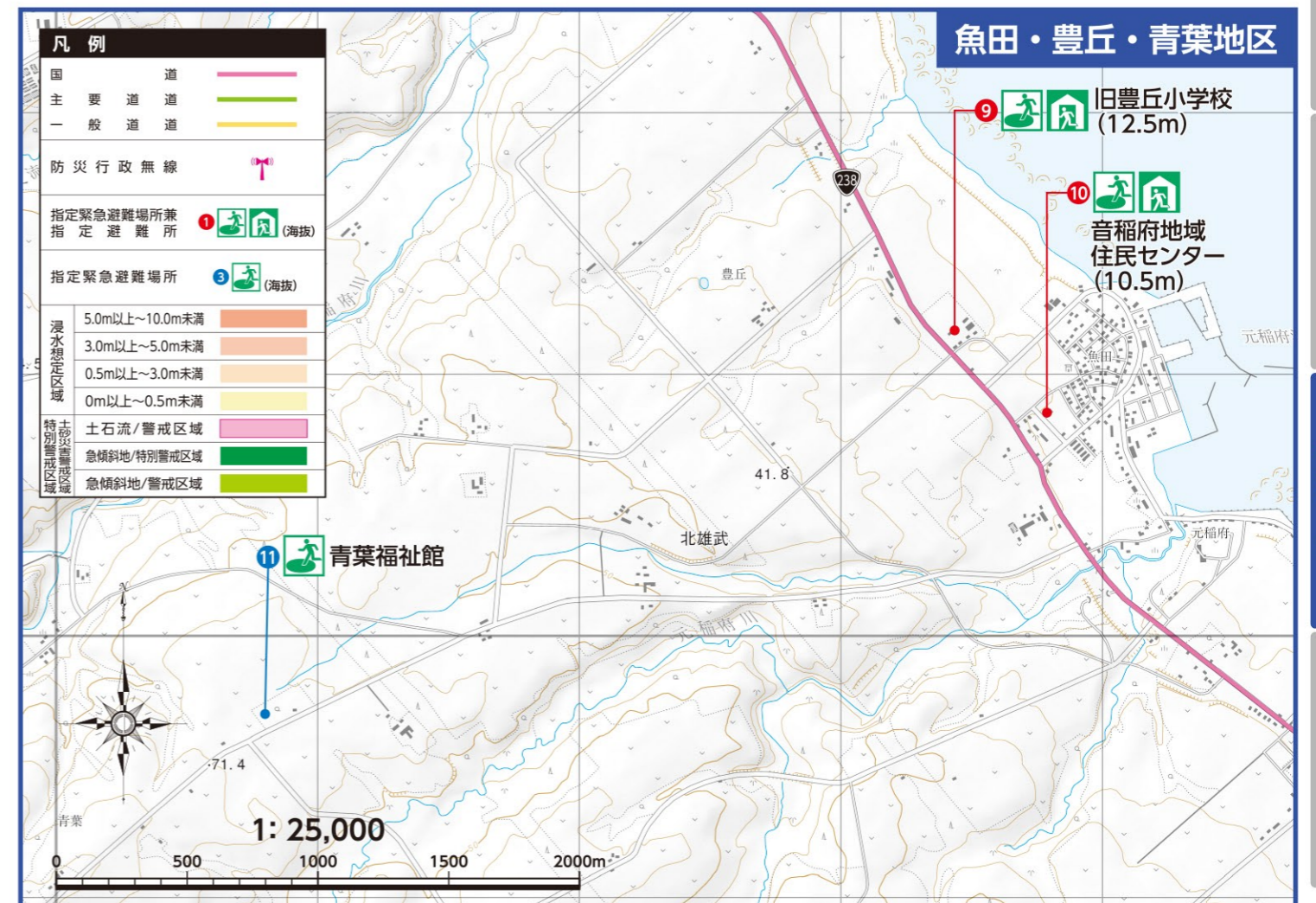


感染症の予防のため、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。夏場は定期的にマスクを外して休憩し熱中症に気をつけましょう。

### こまめに体調チェック



体調の変化を継続的にチェックしましょう。変化があったら避難所の運営者に知らせましょう。



凡例	
国	道
主要	一般
防災行政無線	
指定緊急避難場所兼指定避難所	(1) (2) (3) (海抜)
指定緊急避難場所	(4) (海抜)
浸水想定区域	5.0m以上~10.0m未満 3.0m以上~5.0m未満 0.5m以上~3.0m未満 0m以上~0.5m未満
特別警戒区域	土石流/警戒区域
特別警戒区域	急傾斜地/特別警戒区域 急傾斜地/警戒区域