



①身を守る ②出口の確保 ③火元の確認

医療情報を書いていつも持っておきましょう。

■救護所、避難所が設置されたのち

災害時は病院も救護所も人が殺到します。日頃から薬を飲んでいたり、医療行為が必要な方は特にご自身の体調、医療情報を携帯しておきましょう。

大きな災害が起きたあと、街や家が壊れたり、大切な方行方不明になったり、災害時は精神的なショックが大きく普段は簡単に言えることも思い出せなくなったりするでしょう。特にカタカナばかりの薬の名前などはちょっとしたことで忘れそうです。



それでも混乱する救護所や避難所の中でもちゃんと自分の必要な医療やいつもの薬をもらうためには、自分自身で把握し正確に伝えなければなりません。

もしもの事態でも的確で迅速な医療をしてもらうために救急医療情報をまとめて書いて持っておきましょう。

■特に持病があったり、介護が必要など、医療が必要な方とご家族は必ず自分で把握しておくことが大切。



- ◎自分が何の病気なのか、アレルギーは、
- ◎どんな治療を受けているのか、その頻度は
- ◎薬の名前、飲んでいる量、回数

災害時は、薬や医療機器、医療スタッフ、水も…医療資源が非常に乏しい状態です。

その悪条件の中で持病を悪化させることなく生き抜くために自分の備えとして自分の医療情報を把握して持っておきましょう。



例えば左の写真のような個人の医療情報を書き込んで携帯できるようなカードやノートを販売しているネットショップもあります。大人用、子供用、ペット用などいろいろ。家族で相談して備えましょう。

<http://www.asumosmile.com/>

自治会館には水も食糧も備蓄品は準備していません。ご家庭での備蓄をこころがけましょう。