

大家的声音 ~我家是这样做的!~

◆ 准备篇

- 在汽车中，除了食品以外，还常备尿不湿、灌注工具等。RACOL 和水等也多常备一些。
- 购买了手动吸引器。制作了安心笔记本。
- 准备了备用的呼吸器电池。
- 吸引器经常进行充电。



◆ 东日本大震灾体验篇

- 电话打不通，虽然正在外短暂居住，但无法确认安全。
- 因停电时体温降低而感到困惑。即使使用铝片和毛毯，但体温也未能上升。
- 平时需要使用吸引器，因而计划停电使我感到很困惑。
- 日常便购买一些物品储备着，此时被家人说这样做太好了。
- 邻居来问候，〇〇没事吧？让我感到非常高兴。

❖ 参考网站介绍

★ 神奈川县防灾·灾害信息



★ 横滨市各区的地区防灾基地 (指定避难所)

<https://www.city.yokohama.lg.jp/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/moshimo/wagaya/jishin/place/kyoten/kyoten.htm>

★ 横滨重心集团联络会 ~ pazapanet ~

<http://pazapanet.web.fc2.com/ansin.pdf>



建议制成安心笔记本，
以便让发生紧急情况时前来支援的人士，
能够了解您平时的情况。
(可免费下载)

(插图协助: Kijimarie)

制成: 神奈川县立儿童医疗中心地区合作·家族支援局 2019年1月发行

是否做好准备? ~如果发生灾害, 应该怎么办!?!~



◆ 我的信息

请贴在冰箱等容易看到的地方，避难时进行携带。
为了让周围的人能够理解，请填写下列内容。

孩子的姓名· 生日·性别·血型	年 月 日出生 性别 () 血型 () 型
住址·家长姓名 手机号码	电话:
支援者联系方式	① 电话: ② 电话:
疾病名称 主治医师·联系方式	① 电话: ② 电话:
过敏症	
事业所 (上门护理等) 联系方式	① 电话: ② 电话:
教育机构	电话:
常去药店	电话:
使用的器械	人工呼吸机 氧气疗法 吸引器 吸入器 胃管喂食 其他 ()
企业名称·联系方式	电话:
移动方法	自立 部分需照顾 轮椅 () 完全需照顾 婴儿车 其他 ()
居住地区的避难所	
一句话记录	

紧急情况备用物品核对清

- 最少请准备 1 周的用量。并且，请每半年左右检查 1 次。

物品名称	检查日期	物品名称	检查日期
<input type="checkbox"/> 食品、营养剂、奶粉等		<input type="checkbox"/> 保温片和毛毯等	
<input type="checkbox"/> 药物、用药手册		<input type="checkbox"/> 手电筒 (备用电池)	
<input type="checkbox"/> 诊疗器材 (注射器、吸引软管、呼吸器加湿器用水、氧气插管等)		<input type="checkbox"/> 塑料袋 保鲜膜	
<input type="checkbox"/> 卫生材料 (纱布等)		<input type="checkbox"/> 手机充电电池	
<input type="checkbox"/> 复苏物品 (人工呼吸机等)		<input type="checkbox"/> 纸巾、湿纸巾	
<input type="checkbox"/> 应急电源		<input type="checkbox"/> 水	
<input type="checkbox"/> 尿不湿、擦屁股湿纸巾		<input type="checkbox"/> 换洗衣物	

有备无患的便利物品!!



饮食方面

对于存在饮食限制，以及在饮食形态方面需要注意的孩子（断奶食品、注入等），请各家庭进行准备。食品等建议采取平时稍许多买一些，使用的部分随时进行采购补充的循环储备法。并且，请储备孩子平时习惯的，而且便于保存的物品。并且请根据发育的情况，准备汤匙和水杯等。

- 饮食形态：普通 软食 糊状 (搅拌机)

胃管营养剂 ()

1 次 () c c

- 鼻饲营养:

尺寸 () F r

胃造口: 种类 ()

尺寸 () F r



排泄方面

- 排泄次数 尿: () 次/日 便: () 次/日

- 方法 可在厕所排泄 尿不湿 其他 导尿 导尿管 () F r
人工肛门 (人工肛门袋)

关于药物



用药手册虽然重要，但也请将处方单等拍摄之后，发送给居住在远处的亲戚等，以便发生大的灾害等情况时也可应对。在自己家中，保管在随时可以取出的场所，也是有效的方法。并且，内服时所需的吸管等也请放入防灾袋之中。

模拟避难方法

自宅存在倒塌的危险之时，需要移动到避难所。请与家人事先商量好，设想和谁，以什么样的方法，前往哪里避难。

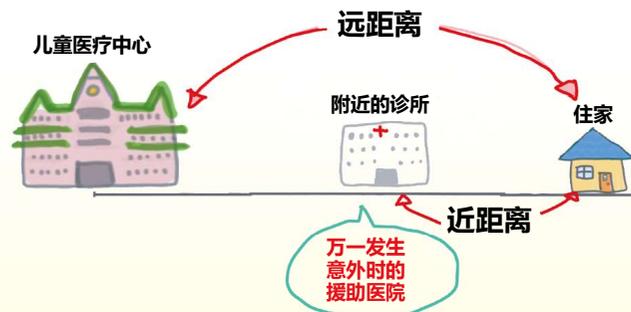
携带医疗器械等进行避难非常困难。请在日常便与邻居搞好关系，**增加理解者**，以便在紧急时能够得到帮助。



做好停电时的准备

使用人工呼吸器时，请准备停电或无水时也可使用的**回路用人工鼻**。在家吸氧时，如果氧气浓缩器内置电池，则可工作 1 ~ 2 小时，在这段时间内，可替换为氧气瓶。请事先确认内置电池的工作时间。使用人工呼吸器、在家吸氧疗法等的人士，请事先与电力公司联系。同时请探讨准备发电机。**还请考虑准备手动及脚踏式吸引器。**

发生灾害时，交通机构很有可能停止运营，停电的时间也可能较长。**请在平时前往自家附近的医院接受诊断**，以便发生紧急情况时能够获得支援。



在居住地所在的市区町村进行登记

对于因身患残疾，而凭借自己的力量难以进行避难的人士等，设有**需援护者登记制度**。对于同意向地区提供信息的人士，请申请在名簿上进行登记，然后由市区町村将名簿提供给自治会等支援组织。但是，并非立即就能前来救助。详情请向居住地所在的市区町村进行咨询。

