

令和6年

5月
号



ファルマコム便り



全国各地で大きな地震が起きており、「巨大地震の前触れでは？」と心配になった方もいると思います。いざ大きな地震が発生したとき、どう行動すればいいのか、今一度ご確認ください。大きな地震が起きると「緊急地震速報」が発表されることがありますが、地震が来るまで数秒から数十秒しかありません。まずは身の安全を確保することが重要です。

地震 そのとき10のポイント

地震が起きたときは、何よりも自分の命を守ること、そしてけがをしないことが大切です。緊急地震速報を受けたり、地震の揺れを感じたら、まず身の安全を最優先に行動しましょう。

1. 地震発生時の行動

①地震だ、まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない、空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



【高層階(概ね10階以上)での注意点】

- ・高層階では揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

2. 地震発生直後の行動

②落ち着いて火の元確認、初期消火

- ・火を使っている時は揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ち着いて消火する。



③あわてた行動が、けがのもと

- ・屋内で転倒、落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

④窓や戸を開け、出口を確保

- ・揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



⑤門や塀に近寄らない

- ・屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない

3. 地震後の行動

⑥確め合おう我が家の安全、隣の安否

- ・我が家の安全を確認後、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。



⑦協力し合って消火・救出、応急救護

- ・近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより、協力し合って消火を行い延焼を防ぐ。
- ・転倒家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



⑧正しい情報、確かな行動

- ・行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。



⑨避難の前に安全確認、電気・ガス

- ・避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。



⑩火災や津波、確かな避難

- ・地域で大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部や川沿いでは、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたり、高台などの安全な場所に素早く避難する。



★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！



ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066

鹿児島市真砂町84番19号

電話

099-258-1314

ホームページ

<http://www.pharmacom.jp/care/>

6月のこよみ

- 1日 気象記念日
- 4日 歯と口の健康習慣
- 10日 時の記念日
- 16日 父の日
- 21日 夏至

3月末現在 利用者 318名 サービス提供事業所 224ヶ所