

4. 内部障害のある方

1 災害への備え

情報を得る準備

薬や装具などをどのようにして確保するか、普段から検討・情報交換しておきましょう。仲間は全国にいます。

避難する準備

非常持ち出し品の用意…次のものを準備しておくとう便利。

- 医療器材
- 医薬品（長期間保存が可能なもの）
- 特殊な治療食の備え
- 薬の処方箋の明細 または 投薬説明文のコピー
- かかりつけ医以外の医療機関のリスト



災害がおこると、医療行為が受けられなくなる可能性があります。

いざというときの医療機関への連絡方法や医療的対処方法、医療機関にいけない場合のことをあらかじめかかりつけのお医者さんと相談しておきましょう。

状況を伝える準備

1. 災害時緊急カード

必要なサポート内容、注意点を詳細に書きます。

2. 家族にも理解を

緊急時の対処方法等を家族にもよく理解しておいてもらいましょう。

2 地震がおきたら

■揺れを感じたら

◇ 身の安全を確保

あわてて無理な行動をとろうとすると体に負担をかけ、体調悪化をひきおこすこともあります。まずは、頭を守り、身の安全を確保しましょう。

■揺れがおさまったら

◇ 避難勧告などが出た場合は、できるだけ早く医療機関に連絡

◇ 薬や必要な装具を忘れずに避難

◇ 自分でできないときはまわりの人に医療機関への連絡を依頼 災害時緊急カードをみせてお願いするとよいでしょう。

