

5. 精神障害のある方

1 災害への備え

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。

- 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



ポイント

災害がおきたとき、治療や薬のことはどうしたらいいか、かかりつけのお医者さんに相談して、いい方法を教えてもらっておきましょう。

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、注意点などを詳細に書きます。

2. 家族にも理解を

医療機関からの指示や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

◇ 薬を忘れずに持って避難



◇ どうしたらよいかわからないときは

近くの人に安全な場所へ一緒に行ってもらおうよう頼みましょう。

◇ 不安やストレスを感じたら

災害時には不安や緊張を感じやすくなります。

医師の指示どおりに薬を服用することを忘れないようにします。

不安やストレスを感じたら医師に相談しましょう。

