

●災害時には、電気、水道などのライフラインが停止するおそれがあります。食料品等の流通機能もストップするかもしれません。各家庭において、1週間分以上の飲料水や食料品等を備蓄しておきましょう。

【飲料水・食料品・生活必需品などの備蓄品の例（以下は一人分の目安です、家族の人数分用意しましょう）】

- 飲料水7日分（1人分だと、1日3リットル×7日分が目安）
- 食料品7日分として、ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、カップ麺、ビスケット、板チョコ、乾パン、保存用ミルク（乳児用ミルク）、乾燥野菜や海藻、野菜ジュース、魚肉の缶詰など。  
※食料備蓄は、消費期限前に食べきるローリングストック（以下）がすすめられています。
  - ①いつも食べている食品の買い置きを多めにし、日常使いをする
  - ②消費・賞味期限が近いものから順番に食べる
  - ③全て食べきる前に買ってきて補充する
- トイレトーパー、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、マッチ、ライター、ろうそく、ランタンや懐中電灯、ラジオ、乾電池、充電器、カセットコンロ、カセットボンベ、非常用トイレ（1日のトイレ回数×7日分）、歯磨きセット、ゴミ袋、ラップ、アルミホイル、軍手、ビニール袋、手袋など。他に紙おむつ、おしりふき、生理用品など。処方薬の写しなど。
- 生活用水、トイレ用水をポリタンク等で用意しておく。



- 備蓄品は、家庭（赤ちゃん用品、妊婦用品、介護用品、ペット用品など）や地域の状況に応じて準備します。
- 保存する場所は、普段使う場所や非常持出袋に分けておきましょう。非常持出袋は、玄関や寝室など持ち出しやすい所に置いておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。背負えるリュックなどに入れておけば、持ち出したときに両手が使えて便利です。定期的にチェックする日も決めておきましょう。
- 寝室などに、足のケガ予防の運動靴と頭を守るヘルメットなども準備しましょう。

【お問合せ】危機管理課 ☎979-6760

## ちょっとした応急手当術（直接圧迫止血法） うるま市消防本部

外傷などで出血が多い時は、すぐに止血の手当が必要です。出血が多く激しいほど、生命に危険が及ぶので、止血を急ぐ必要があります。出血の止血方法として、「直接圧迫止血法」があります。

### 直接圧迫止血法

- きれいなタオルやハンカチなどを出血部位に当て、その上を指先や手のひらで強く圧迫します。片手で圧迫しても止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫します。
- 圧迫しても出血が止まらない場合は、圧迫位置が出血部位とずれていたり、圧迫する力が弱い場合があります。出血部位をしっかりと押さえ続けてください。

〈処置の手順〉



### 感染予防

- 血液は感染の恐れがあるので、血液に直接触れないようにしましょう。救助者の手をビニール袋やレジ袋などで覆うことで代用できます。

### 救急車を呼ぶ目安

- 大量に出血している場合
- 止血処置をしても出血が止まらない場合
- 意識状態が悪い場合