



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日。皆さんご存知でしたか？
今一度救急や災害に対して心構えをしておきましょう。



今後起こりうるだろう南海トラフ地震に備えはできていますか？

＜ゆれから身をまもるためには＞

- ＊落下物に注意
- ＊頭を守る
- ＊危険な場所から離れる
ブロック塀や土砂くずれがしそうなところから離れましょう。
自分の命は自分で守るしかないのです。

＜災害の備え＞

- ＊飲料水3日分（3リットル／1人／1日）
 - ＊非常食3日分、飲料以外の水
 - ＊貴重品
 - ＊救急用品
 - ＊ヘルメット・防災頭巾
 - ＊懐中電灯、電池、ラジオ、マッチ、ろうそく
 - ＊軍手、マスク、ビニール袋、ラップなど
 - ＊衣類、タオルなど
 - ＊携帯トイレ
 - ＊トイレットペーパー、ティッシュペーパー
 - ＊携帯電話の充電器
 - ＊乳児のいる家庭ではおむつ、ミルクなど
 - ＊カセットコンロ、洗面道具など
- 大規模災害時には1週間分備えることが望ましいとされています。

AED(自動体外式除細動器)

AEDは医療器械ですが、一般の人が使うことが認められて10年たち、もうおなじみとなりました。(香南市内の保育所や幼稚園にも設置しています)

心停止後3～5分以内にAEDで電気ショックを与えることで、命が助かる割合がぐんと高くなります。

AEDの操作自体は、音声ガイドが流れますので簡単ですが、今使うべき状態かどうか迷うのではないのでしょうか。

もし間違っても使っても心配はありません。

必要ない人には作動しない構造になっています。

むしろ使うのをためらって、助かる命が助からないことのほうが非常に残念です。勇気をもって迷わず使いましょう。