

■ 出社基準

◎被災当日、翌日の出社については原則災害対策本部から全社員に連絡される。

◎もし連絡が無い場合は以下の基準により判断すること。

【出社前(自宅)】
交通網が止まっていて復旧見込みが立たない場合は、原則自宅待機とする。自宅待機の旨を会社へ連絡する。

【通勤中】

①通勤中に被災して交通網が止まり、復旧見込みが立たない場合は、個人の判断として出社または自宅待機とする。

②自宅待機の旨を会社へ連絡する。

■ 帰宅基準

◎基本的に発災当日は動かないことを原則とする。(地震の場合の余震、二次災害、道路大混雑等のリスク大)

◎電車(および、バス)が止まったら帰宅しない。

◎夜は帰宅しない。

◎一人で行動しない。

◎最終判断は災害対策本部の判断をあおぐ。

◎帰宅可能な場合は、上長の許可を得てから行動する。

◎車通勤者は乗り合いで利用し帰宅させる。

◎車通勤者は近くの者から帰宅させる。

◎場合によっては社内(または避難施設)での宿泊をすることもあり得る。

■ 帰宅する場合

①**安全な避難路を確認し目的地を決める**

◎郵便局、ガソリンスタンド、コンビニ、駅、役所、道路状況など正確な情報を入手する。

◎単独行動は避ける。

◎友人もしくは、同じ目的を持った仲間を見つけ行動を共にしましょう。

②**安全に帰ることを第一に考える**

◎交通機関の状況を随時情報収集しましょう。

◎帰宅の際にはなるべく大通りを利用する。(大通りにはガソリンスタンドが多くある。また、犯罪から身を守ることもできる)

◎暗闇のため夜間の歩行は行わない。安全なところで夜を明かし、明るくなってから歩行を再開しましょう。

③**先を急がず定期的に休憩を!**

◎長距離を歩くのでペース配分を決める。(1時間で4km、1日で20kmが限度)

◎歩き始めは体調を確かめながらゆっくりとスタート

◎1時間歩いて10分休憩が目安。

◎足に少しでも痛みや違和感を感じたらマッサージなどを行い、早めにケアをしよう。

◎雨天時は体力を消耗するので無理に歩かない。

■ 災害情報

デマやうわさに惑わされることなく正しい情報を入手する。根拠のない情報は真に受けない。

◎津波情報:避難の要否即断

- ・テレビ・ラジオ・新聞
- ・PC や携帯によるニュースサイト・関連HP

◎国関連

- ・政府 ・国土交通省
- ・気象庁(各地の震度情報等)

◎地方自治体関連

- ・自治体広報 ・防災広報
- (自治体の災害情報メールサービスへの登録)

◎民間情報

◎必要な情報

- ・安否情報、帰宅時支援情報、避難所情報、炊き出し情報
- ・ライフライン情報:ガス、電気、水道、交通機関(鉄道、道路・バス・空)、電話
- ・その他:医療機関、金融機関、商業施設(大型店・チェーン店)、ガソリン、教育施設(学校)、ボランティア、問合せ先

■ 急な大雨や雷・竜巻から身を守る

急な大雨や雷・竜巻(突風)から身を守るために、積乱雲が近づくサインに注意し、身を守る行動をとりましょう。

◎急な大雨による災害から身を守る

- 雨が降り始めたり、空や川に異変を感じたら、すぐに水辺から離れる
- 浸水した場所に注意

◎雷による災害から身を守る

- 雷鳴が聞こえたら、建物の中や自動車へ避難
- 木や電柱から4m以上離れる

◎竜巻による災害から身を守る

- 頑丈な建物の中へ避難
- 屋内でも窓や壁から離れる

■ 安否情報1

災害時には携帯電話が繋がりにくくなります。

◎災害伝言ダイヤル171

171⇒録音:1(暗証番号を利用→3) 再生:2(暗証番号を利用→4)

→電話番号入力

→ガイダンス →録音(30秒) 伝言の再生

◎災害用伝言板サービス

災害時に安否情報の確認や伝言を残すことができます。(災害発生時のみ)

- ・docomo[I Menu]トップ
- ・au[EZweb]トップ
- ・SoftBank[Yahoo!ケータイ]トップ

* 補足

毎月1日、15日、正月三が日、防災週間(8/30~9/5)、ボランティア週間(1/15~21)には各社共に無料体験ができます。

■ 安否情報2

◎災害伝言ダイヤルの運用方法【従業員】

個人の電話番号(事前に会社へ届けている)に、自分の安否、出社可否、家族の状況などを登録。

【会社】

会社の代表電話番号や部門の電話番号に、会社又は部門の状況、従業員、お客への連絡内容を登録する。

◎J-Anpi システム <http://anpi.jp/>

安否情報ポータルサイト

NTT、各携帯会社や新聞社などが保有する被災者の安否情報を検索・確認できるサービスです。

名前や電話番号で検索・確認できます。

名前:安否情報を知りたい方の名前を入力。漢字又はかな対応(混在はできない)

電話番号:
固定電話は市外局番から、携帯電話は0x0等から入力。

■ 応急処置

◎止血法【直接圧迫法】

①出血している部分に**直接清潔なガーゼや布などを当て上からグッと圧迫する。**

②当てた布に血がひどくにじんできても交換しないで上から新しい布を重ねる。

【高揚法】

直接圧迫法で出血が止まらない場合は、出血している患部を**心臓よりも高い位置に上げる。**

◎刺し傷

刺さったものは絶対に抜かないこと!

- ・腕や足にクギや棒などが刺さり貫通してしまった場合は抜かないで病院へ行く。
- ・刺さった物が長く、搬送の邪魔になる場合は余分な所を切り取る。

◎やけど

とにかく冷やす!

- ・広範囲のやけどの場合、衣服を脱がさないでそのまま水をかけて冷やす

■ AEDの使い方

AEDの音声ガイドに従って操作して下さい。

1 電極パズ装着

AED到着後すぐに電源を入れ、電極パズを貼ります(電極パズを貼ると、解析が自動的に始まります)。

2 電気ショック

電気ショックが必要な場合、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ボタンを押し、電気ショックを行います(音声ガイダンスに従ってください)。

3 30回の胸骨圧迫

電気ショック後、CPRセンサーを胸骨圧迫位置として、直ちに30回の胸骨圧迫を行います。

■ 私の基本情報

氏名	
生年月日	
血液型	
保険証 No.	
アレルゲン	

【家族の連絡先 1】

名前	続柄	
TEL		
メール		

【家族の連絡先 2】

名前	続柄	
TEL		
メール		

【家族の連絡先 3】

名前	続柄	
TEL		
メール		