

# 1 — 発生後救援者が到着するまでの避難所での時間の使い方

## ① 自分と自分の家族のために最初の1時間にすること

### 1. 家族と共にいる場合

- 家族の体調を優先する.
- 入口から少し離れていて、行き来しやすい場所に、居場所を作る.

### 2. 単独で行動していた場合

- 出入りしやすい場所に居場所・荷物の置き場所を定める.
- 自分の体調が維持できるように環境整備をできる範囲内で行う.

## 心得 **Do!** すべし

- 水分や食料が入手可能かチェック.
- トイレ環境をチェック.
- 防寒具や毛布などが入手可能かチェック.
- 床にはなるべく敷物を多く敷く.

### 3. 周囲にパニックになっている人がいた場合

- 声を掛けてみる.
- 周囲の人に付き添ってもらうなどする.
- 肩をさすったり、手を握ったりする.



**POINT** 避難所ナースになったら、室内外を出入りする機会が多くなるので入り口に近いほうがよいが、あまりに近すぎるとドアの開く回数も多く、靴音・ほこり、冬なら寒気などに悩まされることに。

## 3

避難所での心得

1 発生後救援者が到着するまでの避難所での時間の使い方

## ② 次に看護師としてすること

### 1. 避難所の確認

- 本当にそこが安全かどうかチェックする。  
→津波の到達・火災・浸水・建物の倒壊
- 避難先の特徴・設備などから、避難所の機能や入手可能な物資を予想する。物資を確認する。  
→そこは、住宅地・オフィス街・商店街・学校？
- その避難所を仕切っている人を確認する。  
→町内会長・役所などで管理職だった退職者・自治体の職員などが責任者になっていることが多い。
- 避難所を仕切っている人に自分が看護師であることを告げる。
- 医療者・協力者を探し、チームをつくり、役割分担する。
- 保健・医療のための場所を確保して、ベース（物資・人・処置などの場）をつくる。
- 避難者が持っている市販の薬や絆創膏などを提出してもらう。
- 重症者、重病者を把握し、できる処置をする。