



## 早めの避難をお願いします!

台風や大雨は毎年大きな災害をもたらします。警報などの防災気象情報を利用しましょう。台風や大雨が近づいているというニュースを見たり聞いたりしたら、災害への備えをもう一度ご確認ください。



### 家の外の備え

- 大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。
- 窓や雨戸はしっかり鍵をかけ、必要に応じて補強する。
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。
- 風で飛ばされそうなものは飛ばないように固定したり、家の中へ格納する。

### 避難場所の確認など

- 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。
- 避難する時は、持ち物を最低限にして、両手が使えるようにしておく。

### 非常持ち出し品の用意

- 以下は非常持ち出し品の一例です。
- リュックサックなど両手が使えるようなカバン
  - 飲料水、乾パンやクラッカー、レトルト食品、缶詰
  - 救急医薬品、常備薬、マスク、紙おむつ
  - 現金(小銭も)、預金通帳、印鑑、健康保険証、身分証明書
  - 下着、タオル、軍手、歩きやすい靴、雨具
  - 懐中電灯、ラジオ、電池、ライター、ティッシュ、ごみ袋、筆記用具、鍋や水筒
  - 防災頭巾やヘルメット、予備の眼鏡、地図 など

季節やご家庭の状況により必要なものが違ってきます。義歯、眼鏡、補聴器など生活に必要不可欠なものは常に身につけ就寝時はすぐに持ち出せるよう枕元に置いておきましょう。



## 医療機器をお使いの方や医療処置のある方は、担当の訪問看護師と災害時の対応方法について相談しておきましょう!

訪問看護ステーションきぼう ☎ 0952-29-2600

日中は暑い日が続きます。熱中症かなと思ったら...



- ☑ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。
- ☑ 涼しい場所へ移動し、体温を下げましょう。
- ☑ 塩分と水分をしっかり補給しましょう。

熱中症は命に関わる危険な症状です。過度なガマンはしないでください。

### 訪問看護ステーションきぼうは 看護師さん募集中です

高い質と温もりのあるケアで  
共に在宅看護のサポートをしましょう。

【資格】 看護師免許 【経験】 不問  
【勤務地】 佐賀市兵庫南2丁目4番22号  
【連絡先】 (0952)29-2600・松尾まで