

8. 災害等の緊急時対応

●常備薬、お薬手帳

災害時は薬がすぐに手に入りにくい状況になる可能性もありますので、いざという時のために準備しておくことが大切です。まずはご家族が服用している薬の種類と量を把握し、かかりつけ医や薬剤師などと相談の上、災害に備えた量を確保・管理しておくといいでしょう。

お薬手帳の活用により、スムーズかつ適切に医薬品が供給され、適切に医療が提供されます。実際に過去の災害でも、お薬手帳は重要な役割を果たしました。普段から持ち歩くのが理想ですが、それができない場合は、すぐに持ち出せるような場所で保管しましょう。



用意する物の例

- ✓ **貴重品類**
 - 現金(小銭を多めに)
- ✓ **食品類**
 - 水
 - 食品(アルファ化米や缶詰等)
 - 飴・チョコなど
- ✓ **身を守るもの**
 - ホイッスル(助けを呼ぶため)
- ✓ **医薬品等**
 - 救急セット
 - 常備薬
 - マスク
 - 手指の消毒液
 - 体温計
- ✓ **生活用品**
 - ラジオ
 - 懐中電灯
 - 着替え
 - 歯ブラシ
 - タオル
 - ウェットティッシュ
 - 携帯電話の充電器
- ✓ **各家庭に必要なもの**
 - 赤ちゃんの用品
(おむつ、ミルク・哺乳瓶など)
 - 生理用品
 - コンタクトレンズの洗浄液



 両手が見えるよう、リュックサックに入れるといいでしょう。
赤字のものは感染症拡大防止のためにも必要です。