

ジャッキの使いかた

How-to: Jack Up

- 1 低いところを運びがけのきのすき間にジャッキを入れる。
- 2 ジャッキが倒れたときのために、材木などをすき間につめる。
- 3 ハンドルを回して持ち上げ、できたすき間は木材などでつめる。
- 4 人がぬけ出せるすき間ができたなら、安全を確認し撤出する。

毛布担架の作りかた

How-to: Blanket Stretcher

- 1 広げた毛布の真ん中にケガ人を安静に乗せる。
- 2 四肢に人を配置し毛布の端をクルクル巻いていく。
- 3 手を肩幅に広げ両手で巻いた部分を持ち上げる。
- 4 水平を保ちながら安静に足の方向へ運ぶ。

災害もしもマニュアル Moshimo Saigai Manual

NHKそなえる防災

©NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.

AEDの使いかた

How-to: Automated External Defibrillator

- 1 電源スイッチを押してAEDの電源をオンにする。
- 2 ハットに描いてある図をよんで、2つのパッドを胸に貼る。
- 3 音声メッセージにしたがって、胸に貼れないようにする。
- 4 赤いボタンを押すと、電気ショックが作動する。

※ツマをあげると自動で電源が入る機種もあります。

119番通報

How-to: 119 Emergency Call

- 1 「119」をダイヤルする。公衆電話の場合は赤いボタンを押す。
- 2 「救急ですか、火事ですか」と聞かれるので、こたえる。
- 3 名前、電話番号を伝え、緊急の場合はすぐに手当に向かう。
- 4 事故や火事の原因、場所と、その状況を正確に伝える。

止血の方法

How-to: Stop Bleeding

- 1 ビニール袋などに手を入れ、直接血流に貼れないようにする。
- 2 清潔なガーゼやハンカチなどを出血している箇所にあてる。
- 3 傷口を心臓より高い位置にし、強く押さえ圧迫する。
- 4 止血ができれば、包帯やハンカチ、ネクタイなどで固定する。

骨折の応急処置

How-to: Bone Fractures Handling

- 1 折れた骨の両側の間と患部を、布などで結び固定する。
- 2 折れた骨を変えるための劇水になるものを用意する。
- 3 三角巾やビニール袋などを使って、固定した骨を首からつる。
- 4 より安定させるため、つり下げている布を胸にしばりつける。

【携帯マニュアル本の作り方】 ——— は切って - - - - - は山折りにして - - - - - は谷折りにして折り畳んで下さい。詳しくはPCの NHKそなえる防災 検索 をご覧下さい。[NHKそなえる防災]にはそのほか防災に関連した情報が多く、私たちに必要な防災への備えの参考にして下さい。