

4

不同族群的防災對策

無論身邊是否有身心障礙人士或其他需協助的人，避難所生活時都必須跟其他人互相幫忙。每個人都要用互相理解的想法研究防災對策以挽救更多生命，並讓災後護理及復興更順利。

經驗之聲

最難的是協助人上廁所。避難時沒有帶護理專用尿布，真是太痛苦了。我深刻體認到避難用品的重要性。

(60 幾歲 / 東日本大地震)

經驗之聲

我腦中有一張需協助者的名單，發生龍捲風後馬上就去最年長的獨居老人的家中。

(60 幾歲 / 2006 年第 13 號颱風)



經驗之聲

對我坐輪椅的女兒來說，最大的問題就是上廁所。上廁所很不容易，應該要先準備好攜帶式廁所的。

(60 幾歲 / 2000 年 9 月東海暴雨)

出處：依據內閣府《前一天計劃》所編輯製作
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

需要協助者的日常對策重點

需要協助者無法迅速行動或快速決定，故事先有所準備可有助於順利度過災後生活。請注意下列重點，並事先跟需要協助者本人、協助者、主治醫生、福利設施相關人員等人士討論，訂定個人避難計劃。此外，需要協助者之間的互相幫助也很重要。

避難的知識

必須考慮需要協助者的殘疾特點，並掌握更具體的知識以有所準備。



安全檢查及對策

因需要協助者無法立即行動，因此充實周遭環境是保護他們生命安全很重要的一環。



訂定個人避難計劃

訂定避難計劃，並註明必須的醫療及福利護理，同時指定提供協助者（194頁）。



與地區居民交流

平時便積極創造跟地區居民交流的機會，盡可能增加熱面孔。



討論避難

除了跟當事人討論外，也要跟提供支持的協助者、地區居民和醫務人員討論（195頁）。



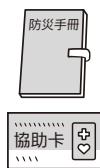
準備避難用品

需要儲備足夠3天至1週左右的藥品及醫療用品等。



防災手冊及協助卡

可隨時隨地隨身攜帶的防災手冊及協助卡（266頁）可在災後生活發揮很大的功用。



參加防災演習

盡可能多參加地區或工作場所的防災演習，可有助於取得周遭的理解。

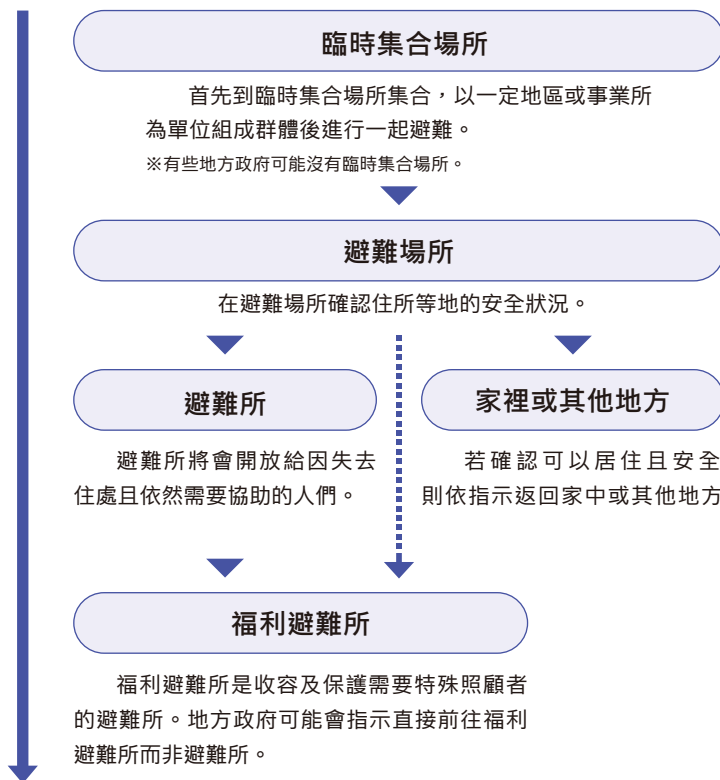


需要協助者的避難流程

依據區市町村的網站、防災無線電、宣傳車等提供的資訊以判斷是否避難。並應先跟區市町村確定收受訊息的方式。

注意儘早避難

當避難訊息達到「老人等避難」階段時，需要照顧的人就必須開始避難。



訂定個人避難計劃

個人避難計劃是針對老人或身心障礙人士等難以自行避難、或避難時需要協助的人，個別訂定的避難援助計劃。除了區市町村訂定的個人避難計劃，需協助者本人及其親屬或地方團體將所訂定的個人避難計劃提交給區市町村後，也可以當作個人避難計劃。訂定個人避難計劃時，應確實說明需協助者的避難場所或避難所的位置，從家中或其他地方出發時的安全路線，沿途是否會有建築物倒塌或滑坡危險，發生水災時是否可以抵達地勢較高處避難等等，事先確認複數路線並記錄於避難路線圖。另外，訂定計劃時應確實地跟身邊為自己提供協助的人討論。

訂定重點

- 狹窄道路可能會因物體或建築倒塌而無法通行，避難路線應儘量選擇寬闊的道路。
- 記下可能有潛在危險的水泥圍牆，儘可能避開樓梯或橋樑。
- 儘可能準備數條避難路線。此外，訂定避難計劃時務必清楚記載必要的醫療護理或福利護理內容提供給協助者。

討論避難

討論具體方法

與家人、身邊的協助者、同事一起討論避難方法、避難路線、聯繫方式、任務分配等。



與臨近的居民共享資訊

不僅要跟需協助者本人討論，也要跟協助者、當地居民或醫務人員討論。



注意日常治療

平時便與主治醫生分享發生災害時如何避難及如何等資訊。



投靠災區以外的親戚或熟人

若避難所或福利避難所無法提供所需的支援時，也應考慮前往災區以外的親戚或熟人家避難。



出門在外遭遇災害時

自己聯繫或收受聯繫有困難時，請監護人或協助者幫忙聯繫確認安危。外出時請配戴協助標記（266頁）或孕婦標記，並攜帶防災手冊或協助卡等等。



協助標誌

♥ 健康管理的準備工作

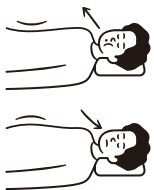
發生災害時生活或行動都會有所限制，且可能會因食欲下降而營養不良。請事先洽詢醫生、護理師、營養師有關營養均衡或易於食用之膳食的資訊。

預防急性惡化

災害帶來的衝擊或環境急遽變化所引起的身心疲勞可能會造成傳染病或加重併發症。若出現下列任何異常症狀，應立刻洽詢主治醫生。

○倦怠無力、非常疲倦、沒有胃口、無法入睡 ○尿量減少、浮腫 ○心悸、嚴重氣喘、偶爾呼吸困難 ○心跳加快或不規律 ○發燒 ○痰液增多且膿 ○出冷汗、感覺四肢冰冷 ○經常打呵欠 ○指甲、嘴唇發紫等等

♥ 輔助方法範例



以舒適的姿勢開始縮唇呼吸，然後重複腹式呼吸和縮唇呼吸。



協助者應張開雙手並放在肋骨下方。



呼氣時像擠壓肋骨般用手壓迫。

需多加練習以掌握上述呼吸法或輔助方法。請由醫院醫生或護理師指導，或參加當地保健福利計劃的呼吸教室。

♥ 針對不同族群的防災對策重點

老人或有健康問題的人

除了家人外，平常多跟附近居民往來並讓他們知道有人需要協助，可有助於發生災害時的應對。應注意避免災害時家具傾倒造成物品落在頭上。臥室應盡可能靠近出入口。



必要時請在急難包中準備下列物品：

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 常備藥 (至少 3 天用量) | <input type="checkbox"/> 換洗衣物 (貼身衣物、褲子、上衣) |
| <input type="checkbox"/> 假牙清潔劑 | <input type="checkbox"/> 背帶 |
| <input type="checkbox"/> 助聽器電池 | <input type="checkbox"/> 塑膠墊 (用於換尿布或換衣服) |
| <input type="checkbox"/> 紙尿褲 (當下需要的數量) | <input type="checkbox"/> 灌食器具 (採用灌食時需準備 5 至 7 天用量) |

避難計劃訂定重點

- 請先試著用輪椅實際前往避難場所或避難所。確認路途中是否有台階、廢棄自行車、路邊廣告牌等妨礙避難的障礙物，並事先跟當地的町、自治會及鄰居討論具體的避難方法。
- 儘量避開發生災害時可能會傾倒的電線桿或建築物，設定安全的避難路線。
- 將地圖放在玄關之類醒目的地方，以便前來救援的人看見，也可放在急難包裡。

在避難所的注意事項

【需協助者】

確認是否可以獨自如廁，不行時請工作人員協助。若因環境變化導致失智症狀加重時，也可以向諮詢窗口或醫療救護所諮詢。

【協助者】

告知接待處需協助者已被認定為需護理且有失智症狀。若需協助者行動不便時，請避難所安排便於前往廁所的地方。

視障人士

受災後因周圍環境變化巨大而無法單獨行動。平時便跟鄰居一起參加當地的防災演習等活動，並討論發生災害時所需的協助。事先選擇明顯地方當作跟家人或其他人集會的地點。



必要時請在急難包中準備下列物品： 避難計劃訂定重點

- 特殊鏡片等備件
- 工作手套
- 盲人杖(可折疊)
- 視力說明卡(弱視人士)
- 盲文板
- 導盲犬的食物和隨身物品

- 有兩種地圖可供重度視障人士步行：記在大腦裡的心理地圖，或用手觸摸的觸覺地圖。
- 最好跟看得見的人一起走過數條避難路線，並請他們告知相關資訊後再決定避難場所及避難路線。

在避難所的注意事項

【需協助者】

向護理人員或其他人尋求必要的協助，並請對方告知包括廁所、出入口、狀況變化以及食品或救災物資的分發資訊。請避難所安排有扶手、便於行動的地方。

【協助者】

在人多的空間裡移動不易，應引導需協助者到方便移動的地方。而在呼喚需協助者時，不要從後面直接抓住他們的手臂。

聽障人士

應事先決定替代的聯繫方式以免無法透過電話聯繫。平常應多跟鄰居往來，發生災害時則可請鄰居告知電視、廣播或防災行政無線電等管道所播放的資訊。



必要時請在急難包中準備下列物品：

- 助聽器電池
- 筆談溝通工具
- 可接收文字訊息的設備
- 攜帶式電視(有字幕顯示)
- 附耳朵標誌的袖章等
- 導聽犬的食物和隨身物品

避難計劃訂定重點

- 狹窄道路可能會因建築物倒塌而無法通行，因此應選擇寬闊的道路作為避難路線。

在避難所的注意事項

【需協助者】

辦理接待登記時應告知自己耳朵聽不見。配戴「耳標袖章」或「需要手語翻譯標誌」以表明耳朵聽不見。

【協助者】

在紙上寫下狀況變化、食物或救援物資分發等資訊給予需協助者。手語是傳遞資訊的首要方式，也可以用動作或筆談等其他方式溝通。可以用智慧型手機完成筆談溝通，或以手紙在手掌上寫字等方式交流。

肢體障礙人士、疑難雜症患者

需要醫療護理的人應在避難所辦理接待登記後，前往醫療救護所依自己的情況諮詢。另外應事先確定與主治醫療機構聯繫的方式。在家中使用醫療設備者則務必將固定好設備以免因地震傾倒。



必要時請在急難包中準備下列物品：

- 常備藥(至少3天用量)
- 紙尿褲(當下需要的數量)
- 換洗衣物(貼身衣物、襪子、上衣)
- 背帶
- 塑膠墊(用於換尿布或換衣服)
- 體溫調節用具(難以調節體溫者)

避難計劃訂定重點

- 使用輪椅請先確認路線上是否有妨礙避難的物品，並向町會或自治會工作人員洽詢避難方式。

在避難所的注意事項

【需協助者】

辦理接待登記後前往醫療救護所，告知自己的病情及需要的醫療護理。同時確認自己是否可使用避難所的廁所，不行時則應洽詢工作人員或採取其他因應措施。

【協助者】

準備適合需協助者身體功能的床及椅子。若需協助者有調節體溫上的難處，則應引導至有冷暖氣設備的空間。

智能障礙人士

為防範獨自外出時遭遇災害或避難時跟家人或陪同者走散，應事先決定好集合地點及應對方法。重樣的是平時便幫需協助者培養「遇到困難可以向周圍的人求救」的意識。

必要時請在急難包中準備下列物品：

- 服藥時所需的物品（糯米紙等）
- 需協助者可以吃的食物

避難計劃訂定重點

- 狹窄道路可能會因建築物倒塌而無法通行，因此應選擇寬闊的道路作為避難路線。

在避難所的注意事項

【需協助者】

不習慣避難所的生活可能會導致晝夜顛倒、陷入興奮狀態，必要時應諮詢醫療救護所。請避難所安排自己跟認識的人或朋友在同區域生活。

【協助者】

若需協助者在接待處無法自行出示殘疾手冊，則請跟需協助者一起從隨身物品中確認是否有可以證明身份的物品。用圖畫或簡短句子說明如何在避難所生活。

精神障礙人士

平常向主治醫生諮詢自己的疾病及服用的藥物，並隨時攜帶用藥手冊。發生災害時可能會因不安情緒導致症狀惡化而難以在避難所生活。應事先跟主治醫生討論對策。

必要時請在急難包中準備下列物品：

- 常備藥（至少 3 天用量）
- 追加藥物（詢問主治醫生後再準備）

避難計劃訂定重點

- 事先與平時的協助者確認可能需要什麼協助，以及狀況惡化時可以找誰求助。

在避難所的注意事項

【需協助者】

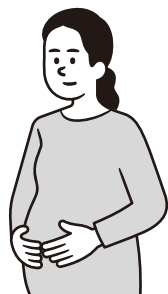
務必記得服用每天的藥物。若緊急處方不同於平時服用的藥物，應立刻諮詢醫生或藥劑師。出現精神症狀時可以向醫療救護所諮詢或採取其他因應措施。

【協助者】

若需協助者持續處於不穩定狀態可能會導致症狀惡化。應儘快聯繫專業協助人員。

孕婦

懷孕期間的身心狀況會因懷孕週數或周圍環境而有顯著變化。若不放心避難的話請事先告知周遭的人。懷孕初期也必須隨時配戴孕婦標誌以利他人知曉。



必要時請在急難包中準備下列物品：

- 母嬰健康手冊、保險證、就診卡
- 水和食物（能提供營養的物品）
- 食品（因妊娠高血壓、妊娠糖尿病等而有飲食限制者）
- 待產包（孕後期28週左右的孕婦）

避難計劃訂定重點

- 狹窄道路可能會因建築物倒塌而無法通行，因此應選擇寬闊的道路作為避難路線。

在避難所的注意事項

【需協助者】

向避難所的接待人員表明自己是孕婦，隨身攜帶孕婦標誌以利周遭的人知曉。

【協助者】

將需協助者引導至靠近廁所或物資分發場所處。準備獨立房間及可以躺下的空間並做好溫控、清潔、通風及禁煙，充實生活環境。

帶著嬰幼兒的人士

事先跟家人或周圍的人討論如何帶孩子避難。應事先跟孩子的保育機構討論發生災害時的聯絡及交接方式。同時要確保家具或物品不會掉在嬰兒床四周。



必要時請在急難包中準備下列物品：

- 母嬰健康手冊、保險證、就診卡
- 奶粉、嬰兒奶粉、奶瓶、消毒劑（平時餵母乳者也要準備）
- 輔助食品、零食、飲品
- 防過敏的物品

避難計劃訂定重點

- 狹窄道路可能因建築物倒塌而無法通行，應選擇寬闊道路作為避難路線。

在避難所的注意事項

【需協助者】

在接待處告知兒童的年齡及人數。確認哺乳區、換尿布區、遊樂區等。應在辦理接待登記時事先告知孩子有過敏症。

【協助者】

多個家庭有孩子時，將他們聚集在同一個空間，除了能比較放心外，也可以增加物資供應等方面的便利性。予以關懷照顧，以免因孩子吵鬧或哭泣而內疚或太過謹慎的心理負擔。

對語言溝通感到不安的人

應事先準備外國人專用的協助卡並整理必須事項，以免外國人無法順利溝通或表達意願。若在飲食上有宗教方面的限制，則應事先準備符合自己需求的食物。



必要時請在急難包中準備下列物品：

- 寫有協助內容的外國人專用協助卡
- 語言卡、緊急聯絡卡
- 各語言版本的地圖
- 各語言版本的災害預測地圖
- 符合飲食文化的食物

避難計劃訂定重點

- 結合查各語言版本的地圖或日文地圖。

在避難所的注意事項

【需協助者】

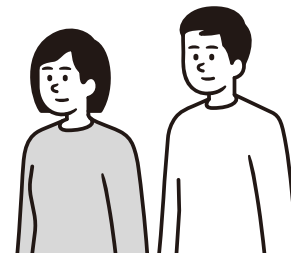
在接待處告知自己可理解的日文程度。避難所提供的煮飯或便當可能會因宗教等因素無法使用，必須想辦法解決這個問題。

【協助者】

仔細告知用餐時間、救援物資送達的時間及分發數量等資訊。分發翻譯過的資訊，或跟口譯人員一起在避難所查看。

對保護隱私感到不安的人

有相同境遇的人之間互相扶持時可獲得心靈上的平靜，務必事先確認聯繫的方式。同時最好攜帶最少3天所需的日常必需品或藥品等。



必要時請在急難包中準備下列物品： 避難應考慮的重點

- 常備藥（至少3天用量）
- 生理用品、內衣、刮鬍刀等用品
(以防難以領取物資時)

- 考慮在避難所生活的難處，應事先跟親戚或熟人聯繫到他們家中避難的可能性。
- 伴侶或朋友查詢失蹤人員時，可能要用到真實姓名。事先告知可靠的人自己的真實姓名。

避難所的注意事項

【需協助者】

可能不方便使用依照生理男性或女性所分開設置的廁所、沐浴設施、更衣室等，因此有些避難所會設有共用設備。請避難所設置每個人各自使用的時段。

【協助者】

領取依性別區分的援助物資時，請跟工作人員討論並想辦法獨自送到需協助者手中。未經當事人同意前請勿與他人談論性少數族群。