

4

다양한 상황에 처한 분의 방재 대책

장애인 등 지원 등 필요자가 주변에 있는 분은 물론 그렇지 않은 분도 대피소에서는 많은 사람과 서로 도우면서 생활하게 됩니다. 한 명 한 명이 서로를 이해하려고 하는 마음으로 방재 대책을 짜는 것이 더욱더 많은 생명을 지킬 수 있어 재해를 입은 후의 원활한 케어와 부흥으로 이어집니다.

체험 VOICE

힘들었던 것은 화장실 보조였습니다. 개호용 기저귀를 챙기지 못하고 대피하여 매우 힘들었습니다. 대피아이템의 소중함이 뼈저리게 느껴졌습니다.

(60대/동일본 대지진)

체험 VOICE

머릿속에 지원필요자 명부가 입력되어 있었으므로 회오리 발생 후, 혼자 생활하시는 최고령자 님으로 손살같이 달려갔습니다. (60대/2006년 태풍 13호)



체험 VOICE

휠체어를 탄 딸이 가장 곤란해했던 것은 화장실입니다. 화장실에 좀처럼 가지 못해 휴대 화장실 등을 준비했어야 한다고 생각했습니다.

(60대/2000년 9월 도카이 호우)

출처: 내각부「하루 전 프로젝트」
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>
을 바탕으로 편집해 작성

♥ 지원 등 필요자의 평소 대책 포인트

지원 등 필요자는 가벼운 움직임이나 순간적인 판단이 어려운 만큼 미리 대비해 두어야 재해 후 원활한 생활을 영위할 수 있습니다. 아래의 포인트를 의식하면서 본인 또는 지원자, 주치의 또는 복지시설 관계자 등과 사전에 논의하여 개별 대피 계획을 작성해 둡시다. 또한 지원 등 필요자끼리 서로 돕는 것도 중요합니다.

대피 지식

지원 등 필요자에게는 장애 등의 특성을 배려한 더욱더 구체적인 지식과 대비가 필요합니다.



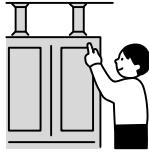
대피에 대한 논의

본인뿐만 아니라 도와주는 지원자, 지역 주민, 의료 관계자와의 논의는 필수입니다. (195페이지)



안전 점검 및 대책

순간적인 행동을 취하기 어려운 지원필요자에게 생명을 지키는 데 있어 주변 준비는 필수 요건입니다.



대피용품 준비

약이나 의료용품 등 약 3일~1주일을 기준으로 넉넉하게 비축해 두어야 합니다.



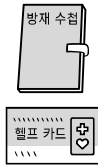
개별 대피 계획 작성

필요한 의료 케어, 복지 케어의 내용을 명확히 하여 지원자를 정한 대피 계획을 작성합니다. (194페이지)



방재 수첩, 헬프 카드

언제 어디서나 휴대할 수 있는 방재 수첩이나 헬프 카드(266페이지)가 있으면 재해를 입은 후의 생활에 도움이 됩니다.



지역과의 교류

평소 적극적으로 지역 주민과 교류할 기회를 만들어 친분을 쌓아둡시다.



방재 훈련 참여

지역이나 직장 등에서 실시되는 방재 훈련에는 되도록 참여하는 것이 주변의 이해로 이어집니다.

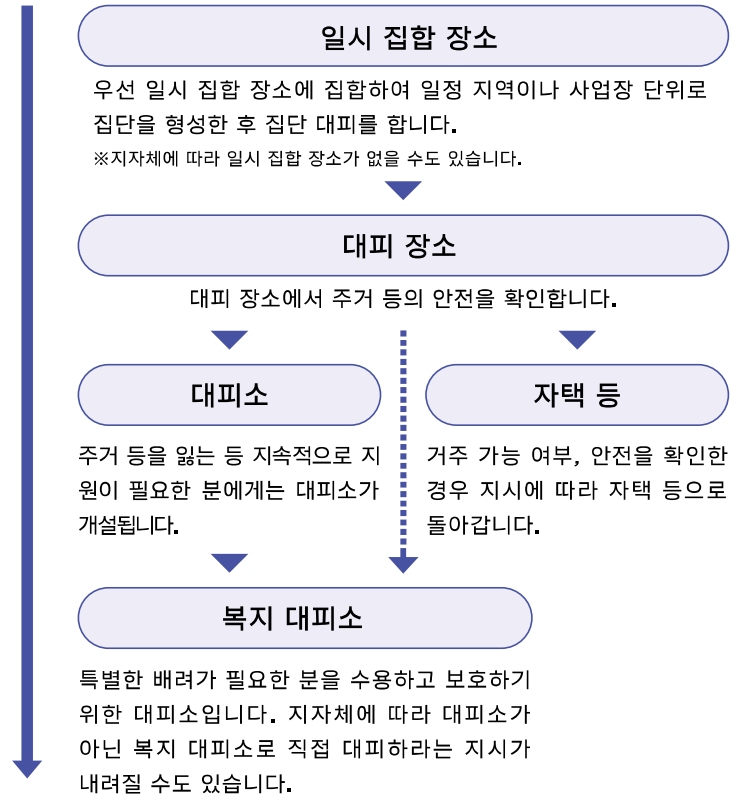


♥ 지원 등 필요자의 대피의 흐름

구시정촌 홈페이지, 방재 무선, 홍보차 등에서 제공하는 정보를 바탕으로 대피 여부를 판단합니다. 또한 사전에 구시정촌과 정보 수취법을 정해 둡시다.

빠른 대피에 유념한다

재해 시 배려필요자의 경우 대피 정보가 '고령자 등 대피'인 단계에서 대피를 개시해 나가야 합니다.



♥ 개별 대피 계획 작성

개별 대피 계획이란 고령자, 장애인 등 스스로 대피하기 어려운 대피 행동 지원 필요자별로 작성하는 대피 지원을 위한 계획입니다. 구시정촌이 작성한 것에 더해 본인, 친척, 지역 단체가 작성한 개별 대피 계획을 구시정촌에 제출한 것도 개별 대피 계획으로 취급할 수 있습니다. 개별 대피 계획을 작성하는 경우 지원필요자가 대피할 대피 장소나 대피소가 어디에 있는지, 자택 등에서 어떤 경로를 지나가야 가장 안전한지, 경로상에 건물이나 토사가 붕괴될 우려가 있는지, 수해 시 높은 곳으로 대피할 수 있는지 등 여러 경로를 사전에 확인한 후 대피 경로도에 적어 둡시다. 또한 지원해주는 주변 분과 잘 상담해 작성합시다.

작성 포인트

- 좁은 길은 붕괴물 등으로 인해 통과하지 못할 수 있으므로 되도록 넓은 길을 대피 경로로 정해 둡시다.
- 위험하게 느껴지는 블록 담이나 피하는 것이 바람직한 계단이나 다리를 적읍시다.
- 가능하면 몇 가지 대피 경로를 마련해 둡시다. 또한 필요한 의료적 케어, 복지적 케어의 내용을 명확히 하여 지원자를 정한 대피 계획을 작성해 둡시다.

♥ 대피에 대한 논의

구체적인 방법을 논의한다

대피 방법, 대피 경로, 연락 방법, 역할 분담 등을 가족이나 친밀한 지원자, 직장 분과 정합시다.



이웃과 공유한다

본인뿐만이 아니라 도와주는 지원자, 지역 주민, 의료 관계자와의 논의는 필수입니다.



일상적인 치료에 대한 케어

평소 주치의와 재해 시의 대피 방법이나 구급 시의 대응 등에 대해 공유합시다.



재해지 이외의 친척·지인을 의지한다

대피소, 복지 대피소에서의 대응이 곤란한 경우 재해지 외의 친척이나 지인의 집으로 대피하는 방법도 검토합시다.



외출지에서 재해를 입은 경우

스스로 연락을 하거나 받기가 곤란한 경우 보호자나 지원자에게 안부 확인 연락을 부탁드립니다. 또한 외출할 때는 헬프 마크(266페이지)나 임산부 마크를 소지하고, 함께 방재 수첩이나 헬프 카드 등을 휴대하도록 합니다.



헬프 마크

♥ 건강 관리에 대한 대비

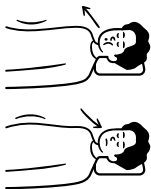
재해 시에는 생활이나 행동이 제한됨에 따라 식욕이 저하되어 영양 불량 상태가 될 우려가 있습니다. 영양 균형이나 섭취하기 쉬운 식사에 대해 사전에 의사, 간호사, 영양사 등과 상담해 두면 좋습니다.

급성 악화 예방

재해 시의 충격이나 급격한 환경 변화로 인한 몸과 마음의 피로는 감염증을 일으키거나 합병증을 악화시킬 수 있습니다. 평소와 다른 다음과 같은 증상이 발생한 경우 즉시 주치의 등과 상담하십시오.

- 나른하다, 피로감이 심하다, 식욕이 없다, 잠을 잘 수 없다
- 소변량이 줄었다, 부기가 있다
- 심장이 두근거린다, 숨이 너무 찬다, 호흡이 곤란할 때가 있다
- 맥박이 빠르다, 불규칙하다
- 열이 난다
- 가래가 늘었고 노랑고 끈적끈적하게 변했다
- 식은땀이 나고 팔다리가 차갑다
- 하품이 많이 나온다
- 손톱이나 입술이 보라색으로 변했다 등

♥ 보조 방법의 한 예



편안한 자세로 입술을 오므리는 호흡부터 시작하여 복식 호흡과 입술을 오므리는 호흡을 반복합니다.



지원자는 갈비뼈 아랫부분에 손을 펴서 감싸듯이 엎습니다.



숨을 내쉬는 호흡에 맞춰 갈비뼈를 쥐어짜듯이 압박해줍니다.

위와 같은 호흡법이나 보조 방법을 익히려면 연습이 필요합니다. 병원의 의사나 간호사의 지도를 받거나 지역 보건복지사업의 호흡기 교실 등에 참여하여 익혀 두면 좋습니다.

♥ 대상자별 방재 대책의 포인트

고령자 · 건강 측면이 불안한 분

함께 거주하거나 떨어져 거주하는 가족뿐만 아니라 이웃과도 평소 교류하여 지원필요자가 있음을 알게 하는 것이 재해 시에 도움이 됩니다. 재해 시 가구의 전도(넘어짐) 등에 대비하여 머리 위에 물건이 떨어지지 않도록 대비합니다. 침실은 되도록 출입구에 가까운 곳으로 합니다.



필요에 따라 비상용 반출 가방에 아래의 물품을 준비해 둡시다

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 상비약(3일분 이상) | <input type="checkbox"/> 갈아입을 옷(속옷 외에 바지나 상의도) |
| <input type="checkbox"/> 틀니 세정제 | <input type="checkbox"/> 성인용 포대기 |
| <input type="checkbox"/> 보청기용 배터리 | <input type="checkbox"/> 비닐 시트 |
| <input type="checkbox"/> 종이 기저귀(당장 필요한 매수) | (기저귀를 교환하거나 옷을 갈아입을 때) |
| | <input type="checkbox"/> 주입물(경관영양을 섭취하는 경우 5~7일분) |

대피 계획 작성 포인트

- 휠체어를 사용할 예정인 경우 대피 장소나 대피소까지 휠체어를 이용해 실제로 이동해봅시다. 도중의 높낮이 차이, 방치 자전거, 길가에 놓인 간판 등 대피 시 방해가 되는 물건이 없는지 알아보고 지역의 마을회·자치회나 이웃과 구체적인 대피 방법을 상담해 둡시다.
- 재해 시 전도(넘어짐)될 우려가 있는 전봇대나 건물 등을 되도록 피한 경로를 설정해 둡시다.
- 지도는 구조하러 온 사람이 알기 쉽도록 현관 등의 눈에 띄는 곳에 부착해 두고 비상용 반출 가방에도 넣어둡시다.

대피소에서의 유의점

【본인】

화장실을 혼자 사용할 수 있는지 확인하고 사용할 수 없는 경우 직원에게 전하여 도움을 받으십시오. 또한 환경 변화로 인해 인지장애가 심하게 나타나는 경우 상담창구나 의료구조소에 상담하는 등의 대응이 있습니다.

【지원자】

접수처에서 개호 필요 인정을 받은 사실이나 인지증의 증상이 있다는 것을 알려줍니다. 이동이 불편한 경우 화장실에 가기 편한 장소를 확보해달라고 요청합니다.

시각 장애가 있는 분

재해를 입은 후 주변 환경이 크게 바뀌면 혼자서 이동하기가 어려워질 수 있습니다. 평소 인근 주민과 지역의 방재 훈련 등에 참여하여 재해 시의 지원에 대해 논의해 둡시다. 가족 등과의 약속 장소로는 알기 쉬운 표식이 되는 장소를 정해 둡시다.



필요에 따라 비상용 반출 가방에 아래의 물품을 준비해 둡시다

- 특수 렌즈 등의 예비품
- 목장갑
- 흰 지팡이(점이식)
- 보이는 방법 설명 카드 (약시인 경우)
- 점자판
- 시각장애인 안내견용 식품과 용품

대피 계획 작성 포인트

- 중도 시각장애인이 걷기 위한 지도에는 머릿속으로 기억하는 심상지도와 손으로 만지는 촉지도가 있습니다.
- 대피 장소나 대피 경로는 눈이 보이는 분과 함께 몇 가지 대피 경로를 걸어보고 정보를 전달받으면서 정하면 좋습니다.

대피소에서의 유의점

【본인】

화장실이나 출입구, 상황의 변화나 식료품, 구호물자 배급 정보 등을 전달해주는 가이드, 헬퍼 등의 필요한 지원을 요청합니다. 난간 등이 있어 이동하기 쉬운 장소에서 지낼 수 있도록 합니다.

【지원자】

많은 사람이 있는 공간에서 이동하는 것이 매우 힘들므로 이동하기 쉬운 장소에서 지낼 수 있도록 안내합니다. 또한 말을 건넬 때는 뒤에서 팔을 직접 잡지 않도록 합니다.

청각 장애가 있는 분

전화로 연락하기 어려운 경우, 전화 대신에 연락할 방법을 정해 두는 것이 중요합니다. 또한 재해 시에 TV나 라디오, 방재행정무선 등을 통해 전달되는 정보를 전달받을 수 있는 이웃 간 교류를 평소 구축해 둡시다.



필요에 따라 비상용 반출 가방에 아래의 물품을 준비해 둡시다

- 보청기용 배터리
- 필담 도구
- 문자 정보를 수신할 수 있는 기기
- 휴대용 TV(자막 표시)
- 귀 마크 완장 등
- 청각장애인 안내견용 식품과 용품

대피 계획 작성 포인트

- 좁은 길은 붕괴물 등으로 인해 통과하지 못할 수 있으므로 되도록 넓은 길을 대피 경로로 정하십시오.

대피소에서의 유의점

【본인】

접수 시에 귀가 들리지 않는다는 것을 알립니다. 귀가 들리지 않음을 나타내는 '귀 마크 완장'을 차거나 '수화 통역이 필요'라고 하는 표식 등을 붙입니다.

【지원자】

상황의 변화, 식료품이나 구호물자의 배급 등의 정보를 종이에 적어 전달합니다. 정보를 전달하는 방법은 수화가 바람직하지만, 몸짓·필담 등 다양한 방법이 있습니다. 필담은 스마트폰이나 손바닥에 손가락으로 써서 전달하는 방법도 있습니다.

팔다리가 불편한 분, 난치병이 있는 분

의료적 케어가 필요한 경우, 대피소에서 접수를 마친 후 의료구호소에 가서 자신의 상태에 대해 상담합니다. 또한 주치 의료기관과의 연락 방법을 정해 둡니다. 집에서 의료 기기를 사용 중이면 지진의 흔들림 등으로 넘어지지 않도록 설치해 둡시다.



필요에 따라 비상용 반출 가방에 아래의 물품을 준비해 둡시다

- 상비약(3일분 이상)
- 종이 기저귀(당장 필요한 매수)
- 갈아입을 옷(속옷 외에 바지나 상의도)
- 성인용 포대기
- 비닐 시트(기저귀를 교환하거나 옷을 갈아입을 때)
- 체온 조절 도구(체온 조절이 곤란한 분)

대피 계획 작성 포인트

- 휠체어를 사용할 예정인 경우 대피 경로에 방해가 되는 물건이 있는지 알아보고 반상회·자치회 등의 관계자와 구체적인 대피 방법을 상담해 둡시다.

대피소에서의 유의점

【본인】

접수 후 의료구호소에 가서 병세나 필요한 의료적 케어를 전달합니다. 또한 대피소에서 준비된 화장실을 사용할 수 있는지 확인하고 사용할 수 없는 경우 직원과 상담하는 등의 대응을 할 수 있습니다.

【지원자】

신체 기능에 맞는 침대나 의자를 준비합니다. 또한 체온 조절이 곤란한 분에게는 냉난방 설비가 있는 공간으로 안내합니다.

지적 장애가 있는 분

혼자 외출 중에 재해를 입은 경우나 대피 시에 가족이나 보조인과 따로 떨어지게 되었을 때에 대비하여 약속 장소나 대처 방법을 정해 둡니다. 고충사항이 있으면 주변 분에게 도움을 요청할 수 있도록 평소 스스로 의식화해 두는 것도 중요합니다.

필요에 따라 비상용 반출 가방에
아래의 물품을 준비해 둡시다

- 복약 시 필요한 물건
(오블라투 등)
- 본인이 먹을 수 있는
식료품

대피 계획 작성 포인트

- 좁은 길은 붓과물 등으로 인해
통과하지 못할 수 있으므로 되도록
넓은 길을 대피 경로로 정합니다.

대피소에서의 유의점

【본인】

익숙하지 않은 대피소 생활로 인해 밤낮이 뒤바뀌어 흥분 상태에 빠질 수도 있으므로, 필요에 따라 의료구조소에 상담합니다. 아는 분이나 동료와 같은 지역에서 생활할 수 있도록 요청합니다.

【지원자】

스스로 장애인 수첩 등을 접수처에서 제시할 수 없는 경우, 소지품 중에 신분을 증명하는 물건이 없는지 본인과 함께 찾아봅니다. 대피소에서의 생활법을 그림이나 짧은 문장으로 전달합니다.

정신 장애가 있는 분

자신의 병이나 복약 내용에 대해 평소 주치의와 자세히 상담하고 약 수첩은 상시 휴대해 둡시다. 재해 시에는 불안이 강해져 증상이 악화됨에 따라 대피소에서의 생활이 곤란해질 수도 있습니다. 미리 주치의와 대책 방법을 상담해 둡시다.

필요에 따라 비상용 반출 가방에
아래의 물품을 준비해 둡시다

- 상비약(3일분 이상)
- 추가 약(주치의와 상담 후 준비)

대피 계획 작성 포인트

- 필요할 것으로 생각되는 지원과
상태가 악화되었을 때 이용할
상담처를 평소 도와주는 지원자와
확인해 둡시다.

대피소에서의 유의점

【본인】

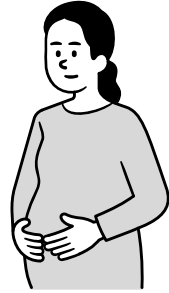
매일 먹는 약은 잊지 말고 반드시 먹습니다. 긴급 처방받은 약이 평소 먹는 약과 다른 경우 즉시 의사나 약사와 상담하여 설명을 들읍시다. 정신 증상이 나타났을 때는 의료구조소에 상담하는 등의 대응이 있습니다.

【지원자】

본인의 불안정한 상태가 지속되면 증상이 더욱더 악화될 수도 있습니다. 빨리 전문적인 지원자에게 이어지도록 상담합니다.

임산부

임신 중에는 주수나 주변 환경에 따라 몸과 마음의 상태가 크게 바뀝니다. 대피에 불안을 느끼는 경우 주변 분에게 알려 둡시다. 임신 초기라도 임신부임을 알릴 수 있도록 평소 임신부 마크를 소지해 둡시다.



필요에 따라 비상용 반출 가방에 아래의 물품을 준비해 둡시다

- 모자건강 수첩, 보험증, 진찰권
- 물이나 식료품(영양 보충이 가능한 것)
- 음식물(임신성 고혈압, 임신성 당뇨병 등으로 식사 제한이 있는 경우)
- 출산 준비물(임신 후기인 28주차 무렵인 경우)

대피 계획 작성 포인트

- 좁은 길은 붓고물 등으로 인해 통과하지 못할 수 있으므로 되도록 넓은 길을 대피 경로로 정함시다.

대피소에서의 유의점

【본인】

대피소의 접수처에 임신부인 것을 알립니다. 주변에 임신부임을 알릴 수 있도록 임신부 마크 등을 휴대함시다.

【지원자】

화장실이나 배급 장소에 가까운 곳을 안내함시다. 개별실이나 누울 수 있는 공간을 준비하고 온도 관리, 청결, 환기, 금연 등의 환경을 조성함시다.

영유아 등이 있는 분

아이를 데리고 대피하는 방법에 대해 가족과 주변 분과 논의함시다. 보육기관 등에 아이를 맡긴 경우 재해 시의 연락·인도 방법 등에 대해서 시설과 논의해 둡시다. 유아용 침대 주변에도 가구와 물건이 떨어지지 않도록 주의함시다.



필요에 따라 비상용 반출 가방에 아래의 물품을 준비해 둡시다

- 모자건강 수첩, 보험증, 진찰권
- 분유, 유아용 액상 분유, 젖병, 소독제(평소 모유 수유하는 경우라도)
- 이유식, 간식, 음료
- 알레르기 대책품

대피 계획 작성 포인트

- 좁은 길은 붓고물 등으로 인해 통과하지 못할 수 있으므로 되도록 넓은 길을 대피 경로로 정함시다.

대피소에서의 유의점

【본인】

접수처에서 아이의 나이와 인원을 알립니다. 수유 공간, 기저귀 교체 공간, 놀 수 있는 공간 등을 확인함시다. 아이에게 알레르기가 있는 경우 접수 시 반드시 신고함시다.

【지원자】

아이가 있는 가구가 여러 가구 있는 경우 공간을 정리함으로 써 안심감을 확보할 수 있고 물자 공급 등의 편리성이 향상됨시다. 아이가 시끄럽게 하거나 울거나 하는 등의 행동으로 인해 신경쓰거나 눈치를 보는 등 정신적 부담을 느끼지 않도록 배려함시다.

언어가 불안한 분

외국인 등 커뮤니케이션을 원활하게 취할 수 없어 요청이 전달되지 않을 때 그 대응책으로서 사전에 외국인을 위한 헬프 카드 등을 작성하여 필요한 사항을 정리해 둡시다. 또한 할랄 등 종교적으로 음식물에 제한 등이 있는 분은 자신에게 맞춘 식료품 등을 비축해 둡시다.



필요에 따라 비상용 반출 가방에 아래의 물품을 준비해 둡시다

- 지원 내용을 기재한 외국인을 위한 헬프 카드
- 언어 카드, 긴급 연락 카드
- 각 언어로 기재된 지도
- 각 언어에 대응하는 해저드 맵
- 식문화에 맞춘 식품

대피 계획 작성 포인트

- 각 언어로 기재된 지도와 일본어 지도를 함께 확인해 둡시다.

대피소에서의 유의점

【본인】

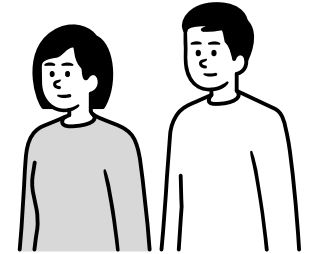
자신이 어느 정도 일본어를 이해할 수 있는지를 접수처에서 신고합니다. 종교상의 이유 등으로 배식이나 도시락 등의 식사를 지원해도 이용이 불가할 수 있으므로 자신에게 알맞은 방법을 모색합니다.

【지원자】

식사 시간, 구호물자 도착 시간, 배포 수 등을 자세히 전달합니다. 번역된 정보를 배포하거나 통역사와 함께 대피소를 둘러봅니다.

사생활 확보가 불안한 분

상황이 비슷한 사람들끼리 도와주며 심리적 안정을 유지할 수 있으므로, 연락 수단 등을 확인해 둡시다. 또한 평소 필요한 아이템이나 약 등은 최소 3일분을 휴대해 두면 좋습니다.



필요에 따라 비상용 반출 가방에 아래의 물품을 준비해 둡시다

- 상비약(3일분 이상)
- 생리용품, 속옷, 면도기 (물자를 수령하기 어려울 때에 대비)

대피에 대해 생각할 때의 포인트

- 대피소에서의 대피 생활이 어려운 경우도 염두에 두고 친척, 지인 집 등의 대피처를 마련해 둡시다.
- 파트너나 친구가 실종자를 조회할 때 실령이 필요할 수도 있습니다. 신뢰할 수 있는 상대방에게 전달해 둡시다.

대피소에서의 유의점

【본인】

남녀별로 설치된 화장실, 목욕시설, 탈의실 등을 사용하기 어려울 수도 있으므로 유니버설 사양의 설비가 설치되는 대피소도 있습니다. 1명씩 사용할 수 있는 시간대를 마련해봅니다.

【지원자】

성별로 구분된 지원 물자를 수령할 때 등은 직원 등과 상담해서 개별적으로 전달하는 등의 방법을 이용합니다. 당사자의 동의 없이 타인에게 성소수자인 것에 대해 이야기하지 않습니다.