

# 4

## 不同人群的防灾对策

无论您身边有没有残疾人或者其他需要援助的人，在避难所里生活都应当和许多人相互帮助。每个人都带着努力相互理解的念头研究防灾对策，就能挽救更多的生命，使灾后护理和复兴更加顺利。

经历讲述

最辛苦的是协助上厕所。避难时没有带上护理专用尿布，太难了。我深切体会到避难用品的重要性。

(60多岁 / 东日本大地震)

经历讲述

我脑子里有一张需要帮助的人的名单，所以龙卷风发生后，我立即去到最年长的独居老人的家里。

(60多岁 / 2006年第13号台风)



经历讲述

我的女儿坐在轮椅上，对她来说最大的问题是上厕所。上厕所很困难，应该提前准备便携式厕所的。

(60多岁 / 2000年9月东海暴雨)

出处：根据内閣府《前一天计划》编辑制作  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>

## 需要援助的人的日常对策要点

需要援助的人无法迅速行动或快速做出决定，因此提前做好准备将有助于顺利度过灾后生活。请注意以下要点，需要援助的人本人与援助者、主治医生、福利设施相关人员等提前讨论，制定个人避难计划。此外，需要援助的人之间互相帮助也很重要。

### 避难的知识

对于需要援助的人，必须考虑到其残疾等的特征，把握更具体的知识和做好相应准备。



### 安全检查及对策

需要援助的人无法立即行动，对于他们来说，完善周围环境对于保护他们的生命安全至关重要。



### 制定个人避难计划

制定避难计划，在计划中注明必要的医疗和福利护理，并指定提供援助的人员（第 194 页）。



### 与地区居民交流

在平日里积极创造与地区居民交流的机会，尽可能多结识一些熟悉面孔。



### 就避难进行讨论

不仅要与当事人进行讨论，还要与提供支持的援助者、地区居民和医务人员进行讨论（第 195 页）。



### 准备避难用品

需要储备足够 3 天到 1 周左右使用的药品和医疗用品等。



### 防灾手册和帮助卡

可随时随地随身携带的防灾手册和帮助卡（第 266 页）在灾后生活里可以发挥很大的作用。



### 参加防灾演练

尽可能多地参加地区和工作场所等的防灾演练，将有助于获得周围人的理解。

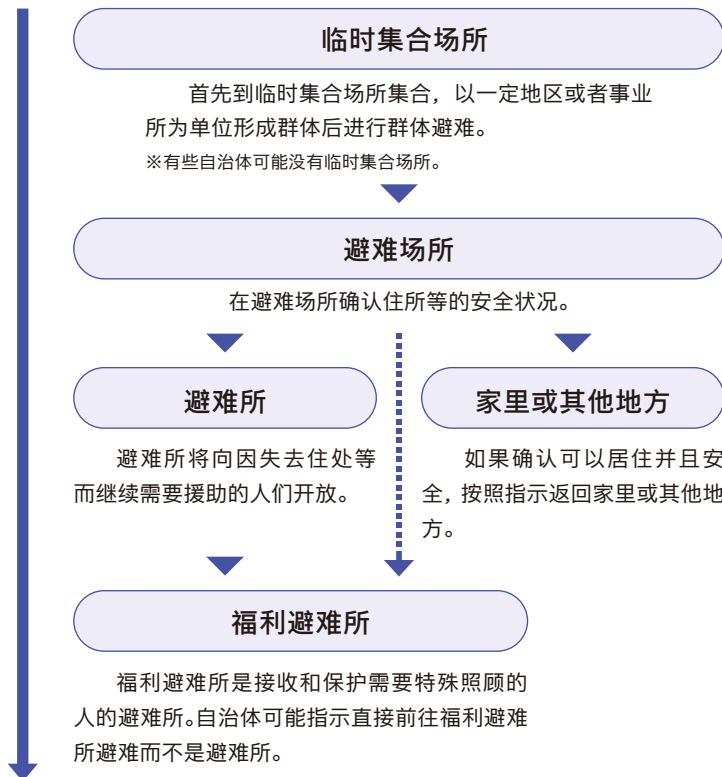


## 需要援助的人的避难流程

基于区市町村网站、防灾无线电、宣传车等提供的信息，判断是否避难。另外，应事先和区市町村决定好接收信息的方法。

### 注意尽早避难

当避难信息达到“老年人等避难”阶段时，灾害发生时需要照顾的人必须开始避难。



## 制定个人避难计划

个人避难计划是针对老年人和残疾人等难以自行避难、避难时需要援助的人员单独制定的避难援助计划。除区市町村制定的个人避难计划外，需援助者本人及其亲属或地方团体制定个人避难计划并提交给区市町村后，也可以视为个人避难计划。制定个人避难计划时，应当明确需援助者避难的避难场所或避难所的位置，从家里或其他地方出发走什么路线最安全，沿途是否可能发生建筑物倒塌和滑坡的危险，发生水灾时能否到地势较高的地方避难等等，提前确认多条路线，记录在避难路线图上。另外，制定计划时应当与身边为自己提供援助的人充分商量好。

### 制定的要点

- 狭窄的道路可能会因倒下的物体或建筑而无法通行，因此应尽量选择宽阔的道路作为避难路线。
- 写下可能存在危险的混凝土砌块围墙，以及最好能避开的楼梯和桥梁。
- 如有可能，多准备几条避难路线。此外，制定避难计划时务必写明必要的医疗护理和福利护理的内容，以及提供支持的援助者。

## 就避难进行讨论

### 讨论具体方法

与家人、身边的援助者、同事一起决定避难方法、避难路线、联系方式、任务分担等。



### 与临近的居民共享信息

不仅要与需援助者本人进行讨论，还要与提供支持的援助者、当地居民和医务人员进行讨论。



### 关注日常治疗

在平日里与主治医生共享发生灾害时如何避难以及急救时该怎么做的信息。



### 投靠灾区以外的亲戚和熟人

如果避难所或福利避难所难以提供所需支持，还应考虑前往灾区以外的亲戚或熟人家避难。



### 出门在外遭遇灾害时

如果自己联系或接收联系有困难，请监护人或援助者帮忙联系确认安危。另外，外出时请佩戴帮助标记（第266页）或孕妇标记，并携带防灾手册和帮助卡等等。



帮助标志

## 📍 健康管理的准备工作

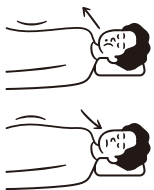
发生灾害时，生活和行动受到限制，食欲下降，可能出现营养不良。关于营养均衡和易于食用的膳食，最好提前咨询医生、护士、营养师等。

### 预防急性恶化

灾害带来的冲击和环境的剧烈变化引起的身心疲劳可能会引发传染病或加重并发症。如果出现以下任何异常症状，应立即咨询主治医生。

○倦怠无力、非常疲倦、没有胃口、无法入睡 ○尿量减少、浮肿 ○心悸、严重气短、有时呼吸困难 ○心跳加快或不规律 ○发烧 ○痰液增多并呈脓性 ○出冷汗、感觉四肢冰冷 ○经常打呵欠 ○指甲、嘴唇发紫等等

## 📍 辅助方法示例



以舒适的姿势开始缩唇呼吸，然后重复腹式呼吸和缩唇呼吸。



援助者应张开双手，把手放在肋骨下部。



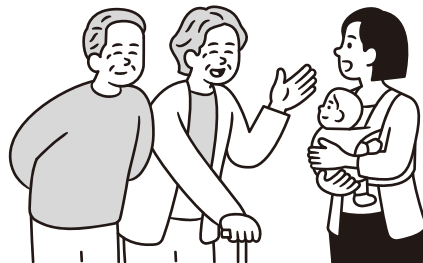
呼气时像挤压肋骨一样用手压迫。

掌握上述呼吸法和辅助方法需要练习。最好接受医院医生或护士的指导，或参加当地保健福利计划的呼吸教室等来学习并掌握。

## 📍 针对不同群体的防灾对策要点

### 老年人和有健康问题的人

除了同住和分开住的家人外，平日里也要和附近的居民往来，让他们知道有人需要援助，这样在发生灾害时是很有帮助的。为了防止发生灾害时家具翻倒等，应想办法避免物品掉到头上。卧室应尽可能靠近出入口。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 常备药 (至少 3 天用量)
- 换洗衣物 (除贴身衣物外，还包括裤子和上衣)
- 假牙清洁剂
- 背带
- 助听器电池
- 塑料垫 (用于换尿布或换衣服)
- 纸尿裤 (当下需要的数量)
- 管饲物 (如果采用管饲，需准备 5 至 7 天用量)

## 避难计划制定要点

- 如果打算使用轮椅，请尝试使用轮椅实际前往避难场所或避难所。检查途中是否有台阶、废弃自行车、放在路上的广告牌等妨碍避难的障碍物，提前与当地的町、自治会以及邻居讨论具体的避难方法。
- 尽量避开发生灾害时可能会倒下的电线杆和建筑物等，设定安全的避难路线。
- 将地图放在玄关等醒目的地方，以便前来救助的人看见，也可以将其放入应急包中。

## 在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

确认自己能否独立上厕所，如果不能，请工作人员提供帮助。此外，如果由于环境变化而导致痴呆症状加重时，还可以向咨询窗口或医疗救护所咨询等等。

### 【援助者】

告知接待处，需援助者已被认定为需护理并且有痴呆症状。如果需援助者行动不便，请避难所安排一个便于前往厕所的地方。

## 视障人士

受灾后如果周围环境发生巨大变化，可能无法独自转移。在平日里与邻居一起参加当地的防灾演练等，并讨论发生灾害时需要的援助。提前选择一个醒目的场所作为与家人或其他人碰头的地点。



## 如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 特殊镜片等备件
- 劳动防护手套
- 盲杖(可折叠)
- 视力说明卡(弱视人士)
- 盲文板
- 导盲犬的食物和随身物品

## 避难计划制定要点

- 供重度视障人士步行的地图有两种：记在大脑里的心理地图和用手触摸的触觉地图。
- 最好与看得见的人一起走几条避难路线，请他们告知相关信息，再决定避难场所和避难路线。

## 在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

向护理人员或其他人寻求必要的援助，请对方告诉自己关于厕所、出入口、情况变化以及食品和救灾物资分发的信息。请避难所安排一个有扶手、便于行动的地方。

### 【援助者】

在人多的空间里移动会很困难，应引导需援助者到便于移动的地方。另外，呼唤需援助者时，不要从后面直接抓住他们的手臂。

## 听障人士

如果无法打电话与人联系,应提前决定替代的联系方法,这很重要。另外,平日里应与邻居往来,发生灾害时可以让邻居告诉自己电视、广播和防灾行政无线电等渠道播放的信息。



如有必要,请在应急包中准备以下物品:

- 助听器电池
- 笔谈交流工具
- 可接收文字信息的设备
- 便携式电视(显示字幕)
- 带有耳朵标志的袖章等
- 导听犬的食物和随身物品

避难计划制定要点

- 狭窄的道路可能会因建筑物倒塌等而无法通行,因此应选择宽阔的道路作为避难路线。

在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

办理接待登记时应告知自己耳朵听不见。佩戴“耳标袖章”以表明耳朵听不见,或者佩戴写有“需要手语翻译”的标志等。

### 【援助者】

把有关情况变化、食物和救援物资分发等的信息写在纸上告诉需援助者。手语是传达信息的首选方法,也可以采用动作和笔谈交流等其他方式。笔谈交流可以在智能手机上完成,或用手指在手掌上写字的方式来交流。

## 肢体残疾人士、疑难杂症患者

需要医疗护理的人在避难所办理接待登记后,应前往医疗救护所,就自己的情况进行咨询。另外,应提前决定好如何与主治医疗机构联系。在家中使用医疗设备的人,务必将设备放置好,以免因地震摇晃而倒下。



如有必要,请在应急包中准备以下物品:

- 常备药(至少3天用量)
- 纸尿裤(当下需要的数量)
- 换洗衣物  
(除贴身衣物外,还包括裤子和上衣)
- 背带
- 塑料垫(用于换尿布或换衣服)
- 体温调节用具(难以调节体温者)

避难计划制定要点

- 如果打算使用轮椅,请确认路线上有无妨碍避难的物品,向町会或自治会等的工作人员咨询具体的避难方法。

在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

办理接待登记后,前往医疗救护所,告知自己的病情以及需要的医疗护理。另外,确认自己能否使用避难所里的厕所,如果无法使用,应咨询工作人员或采取其他应对措施。

### 【援助者】

准备适合需援助者身体机能的床和椅子。此外,如果需援助者调节体温有困难,应将其引导到有冷暖气设备的空间。

## 智力障碍人士

为防范独自外出时遭遇灾害，以及避难时与家人或陪同人员走散，应提前决定碰头地点和应对方法。平日里帮助需援助者培养“遇到困难可以向周围的人寻求帮助”的意识也很重要。

如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 服药时需要的物品  
(糯米纸等)
- 需援助者可以吃的食物

避难计划制定要点

- 狭窄的道路可能会因建筑物倒塌等而无法通行，因此应选择宽阔的道路作为避难路线。

在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

由于不习惯避难所的生活，可能导致昼夜颠倒，陷入兴奋状态，如有必要，应咨询医疗救护所。请避难所安排自己与认识的人和朋友生活在同一区域。

### 【援助者】

如果需援助者在接待处无法自行出示残疾人手册等，请与需援助者一起查找随身物品中无有任何可以证明身份的物品。用图画或简短的句子介绍如何在避难所生活。

## 精神障碍人士

平日里向主治医生咨询自己的疾病和服用的药物，并始终随身携带用药手册。发生灾害时，可能会因不安情绪加重、症状恶化而难以在避难所生活。应提前与主治医生讨论对策。

如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 常备药 (至少 3 天用量)
- 追加药物  
(咨询主治医生后准备)

避难计划制定要点

- 提前与平时的援助者确认可能需要什么样的援助，以及情况恶化时可以向谁寻求帮助。

在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

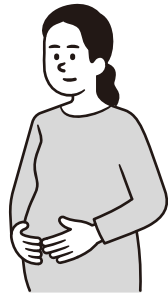
每天需要服用的药物一定要记得服用。如果紧急处方与平时服用的药物不同，应立即咨询医生或药剂师听取处方说明。如果出现精神症状，可以向医疗救护所咨询或采取其他应对措施。

### 【援助者】

如果需援助者持续处于不稳定状态，症状可能会进一步恶化。应尽快联系专业援助人员。

## 孕产妇

怀孕期间的的身心状态会根据怀孕周数和周围环境发生显著变化。如果对避难感到不安，应提前告知周围的人。即使处在怀孕初期，平日里也应佩戴孕妇标志，以便他人知道自己是孕妇。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 母婴健康手册、保险证、就诊卡
- 水和食物（能提供营养的物品）
- 食品（因妊娠高血压、妊娠糖尿病等而需限制饮食的人）
- 待产包（孕后期 28 周左右的孕妇）

避难计划制定要点

- 狭窄的道路可能会因建筑物倒塌等而无法通行，因此应选择宽阔的道路作为避难路线。

在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

向避难所的工作人员表明自己是孕产妇。随身携带孕妇标志，以便周围的人知道自己是孕产妇。

### 【援助者】

将需援助者引导至靠近厕所和物资分发场所的地方。准备一个独立房间和可以躺下的空间，做好温度控制、清洁、通风和禁烟等，完善生活环境。

## 带着婴幼儿的人士

提前与家人和周围的人讨论如何带着孩子避难。将孩子送到保育机构等时，应提前与该设施协商发生灾害时的联络方法以及交接方法。还要确保家具和物品不会掉落在婴儿床周围。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 母婴健康手册、保险证、就诊卡
- 奶粉、婴儿奶粉、奶瓶、消毒剂（即使平时母乳喂养也应准备）
- 辅食、零食、饮品
- 防过敏的物品

避难计划制定要点

- 狭窄的道路可能会因建筑物倒塌等而无法通行，因此应选择宽阔的道路作为避难路线。

在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

在接待处告知儿童的年龄和人数。查看哺乳区、换尿布区、游乐区等。如果孩子患有过敏症，办理接待登记时务必提前告知。

### 【援助者】

如果有多个带孩子的家庭，把空间集中到一起能够让他们安心，也能增加物资供应等方面的便利性。予以关怀照顾，避免因孩子吵闹或哭泣而产生内疚或谨小慎微等的心理负担。



## 对语言沟通感到不安的人

外国人无法顺利沟通，无法表达意愿，对此应提前制作外国人专用的帮助卡，整理好必要的事项。另外，如果是清真等对食物有宗教上的限制，应提前准备符合自己需求的食物。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 写有援助内容的外国人专用帮助卡
- 语言卡、紧急联络卡
- 各语言版本的地图
- 各语言版本的灾害预测地图
- 符合饮食文化的食物

避难计划制定要点

- 把各语言版本的地图和日语地图结合起来查看。

在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

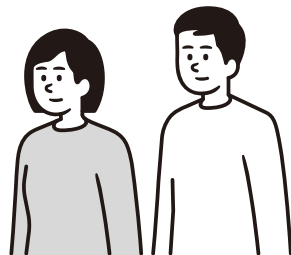
在接待处告知自己能听懂多少日语。即使避难所为避难人员做饭或提供盒饭等食品援助，也可能因宗教原因而无法享用，因此需要想办法解决这个问题。

### 【援助者】

仔细告知用餐时间、救援物资送达的时间以及分发数量等信息。分发经过翻译的信息，或与口译人员一起在避难所里四处查看。

## 对保护隐私感到不安的人

拥有相同境遇的伙伴之间相互支持，能够获得心理上的平静，所以应提前确认联系方式等。此外，最好携带至少3天所需的日常必需品和药品等。



如有必要，请在应急包中准备以下物品：

- 常备药（至少3天用量）
- 生理用品、内衣、剃须用品（以防难以领取物资）

针对避难应考虑的要

- 考虑到在避难所生活可能会很困难，应提前和亲戚或熟人联系好到他们家避难。
- 伴侣和朋友查询失踪人员时，可能需要使用真实姓名。提前把真实姓名告诉可靠的人。

在避难所里的注意事项

### 【需援助者】

按男性和女性分开设置的厕所、沐浴设施和更衣室等可能不方便使用，因此有些避难所配备了通用设备。请避难所设置每人独立使用的时间段。

### 【援助者】

领取按性别区分的援助物资时，请与工作人员协商，想办法单独送到需援助者手中。未经当事人同意，请勿与他人谈论性少数群体的事情。