

! 紧急  
P.176

+ 卫生  
P.198

✂ 生活  
P.206

☎ 联络  
P.226

# 4

## 应急手册



如果水、煤气、电全部停止供应，也得不到日常生活的必需品。在三天~一周的时间里，只能用有限的物资来生活。本章在灾害发生时有很大的用处，集合了各种“智慧”和“方法”，用图示来更直观明了的来说明。最后也请尝试一下章节末尾记载的实践项目。



# 心肺复苏法

1



## 确认伤者的意识

灾害发生时急救队可能无法及时到达，当看到伤者时，先轻轻地拍拍伤者肩膀询问“你还好吗”。确认伤者有无反应，手脚还动不动，对受伤处的疼痛反应，有没有意识。

2



## 寻求周围人的帮助

如果伤者失去意识了，大声地呼喊“能来个人吗，有人倒下了”来寻求周围人的帮助。或者，如果是处在安全的状况下，就让人取来AED（自动体外除颤仪），进行应急处理。

3



## 确认呼吸状况

仔细观察伤者的胸部和腹部的动作，10秒以内确认呼吸是否紊乱。如果胸和腹部停止运动了，就可以判断为没有正常的呼吸，开始按压胸骨。

4



## 按压胸骨

在胸部中央两手重叠，如果是成人至少将胸部向下按5cm左右。按照1分钟100次的节奏进行。按压胸骨和人工呼吸结合进行的情况下，按照按压胸骨30次和人工呼吸2次的顺序循环进行。

5



## 人工呼吸

抬起下巴确保呼吸道的畅通，手放在额头上用大拇指和食指捏住鼻子。使用人工呼吸用吹嘴，盖在口部不让空气漏出，向里吹气1秒左右。这时，确认胸部有没有鼓起。

6



## 使用AED

按下AED电源按钮。将电极片贴在胸部，在进行电流冲击时会有声音提示，所有人离开伤者身边，按下按钮。按照提示音，立刻重新按压胸部。

※注 1

虽然在人工呼吸时不使用专用吹嘴被感染的可能性也很小，但从预防感染的观点来说，还是使用比较安全。



# ! 止血



动脉性出血  
血会喷出来



静脉性出血  
血会涌出来



毛细血管性出血  
血会渗出来

## 大量出血会带来生命危险

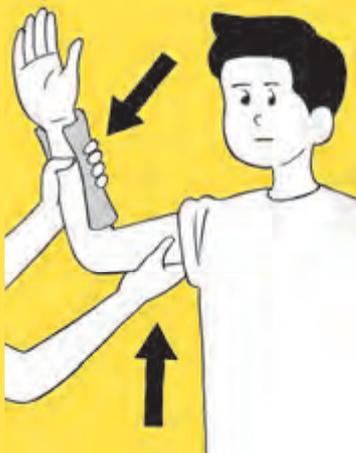
人的总血量占体重的7~8%，失血三分之一就会带来生命危险。如果遇到鲜红的血像喷出来一样的动脉性出血，就必须马上止血。毛细血管的出血大多数会自然止血。

详细信息→第263页



## 用直接压迫法止血

在出血部位用纱布或者干净的布直接压住，用手或者包带用力按住。布的大小以将伤口完全包住为佳。为了预防感染，必须带上橡胶手套或者塑料袋，需要注意不要粘上血液。

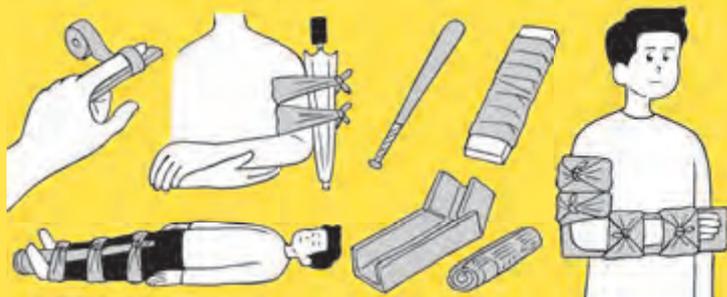


## 用间接压迫法止血

如果用直接压迫法也无法止血时，可以尝试使用间接压迫法来止血。用大拇指一类的朝着骨头按住离心脏较近的动脉，流血会暂时停止。肘前部的出血要按住上臂内侧中央，同样是用大拇指用力按住。腿部的出血，将出血一侧的腿伸直，用拳头使劲按住大腿骨的接缝处。



## ❗ 骨折和扭伤的应急处理



### 用夹板固定

不要随便移动骨折处。准备好支撑断骨的夹板，将骨折两侧的关节处和夹板用布系上固定住。



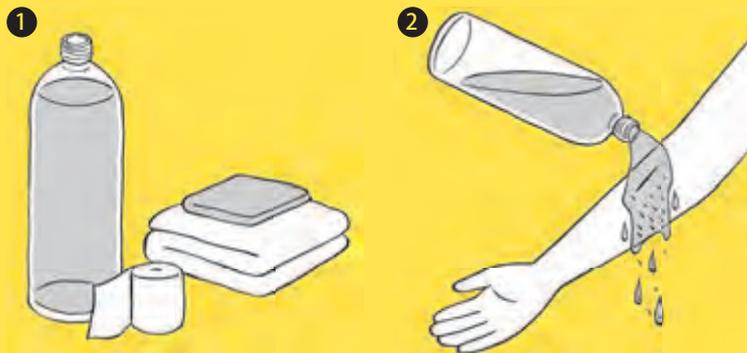
### 使用三角布

三角布在身体的任何地方都可以使用，头巾和包袱布、大块手帕都可以作为三角布来使用。先将伤口清洗干净，盖上灭菌纱布，打结处不要在伤口的正上方。

## ❗ 割伤的应急处理

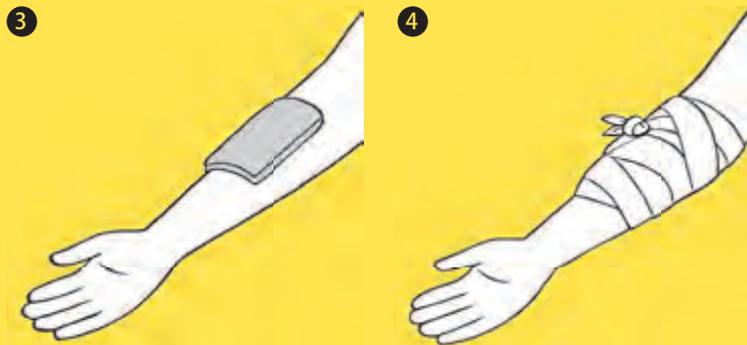


材料 布、绷带、水、灭菌纱布



准备好能将伤口完全覆盖住的布和绷带。

在伤口被沙土等污染的情况下，要用水冲洗干净。



在伤口在流血的情况下，要用灭菌纱布等盖住来保护伤口。



## ! 烧伤的应急处理



### 轻微烧伤可以用水来降温

如果烧伤面积不足体表面积的10%（伤者单手手掌的面积相当于体表面积的1%），尽可能早地用干净的水冲洗伤口15分钟以上，直到伤处不再疼痛为止。

详细信息→第262页

#### 处理的要点

在停水无法使用自来水时，用瓶装水等来处理伤口。可以使用自来水时，将伤口在水下冲洗15~20分钟。另外，在处理时要确认几点注意事项。

- 穿着衣服时，直接穿着衣服冲洗降温。
- 烧伤面积很大需要降温时，注意不要过度地降低体温。
- 注意不要弄破水泡。
- 不要使用药物。

## ! 减轻伤者的负担



### 松开衣服

让伤者采用最舒服的姿势，一边询问伤者“不痛吧？”一边听取伤者的要求，将衣服和皮带等轻轻地解开。



### 保持体温

当伤者感觉到发冷，体温下降和脸色苍白，淌冷汗时，要给伤者盖上衣服或者毛毯等，防止体温下降。

参照→第194页



## ! 伤者人员的姿势管理



### 仰卧是最常见的

在平坦处仰卧是最常见的，最稳定，最能放松的姿势。



### 伤者有呕吐症状或者背部有伤时

将脸朝侧边，俯卧。注意不要让呕吐物堵住喉咙。



### 头部受伤且呼吸困难时

让伤者仰卧，并用靠垫一类将伤者上半身稍微撑起。



### 腹痛或者腿部受伤时

用靠垫一类将伤者上半身稍微撑起，  
在膝盖下面也要用靠垫将膝盖撑起。

### 呼吸困难或胸部不适时

将腿伸直坐着，腿和胸部之间夹住靠垫，  
让上半身放松。



### 有呼吸但没有意识

为了保证呼吸，让伤者侧卧并将上面腿的膝盖弯曲90度。



### 中暑、贫血、出血性休克

让伤者仰卧，将脚跟放在靠垫上，让腿抬高15~30cm。

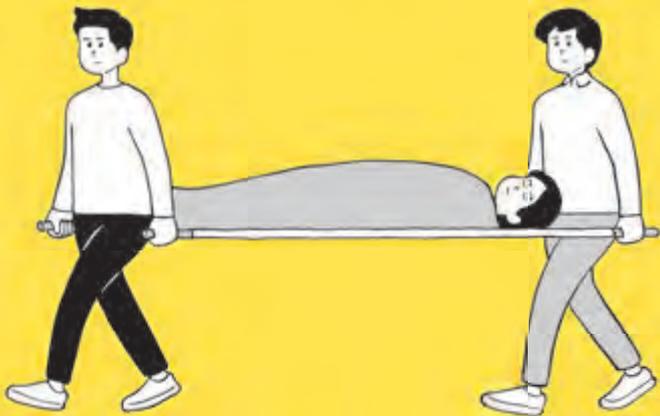


## ! 伤病人员的移动方法



### 背负

将伤者背上，手从伤者膝盖下面穿过，将两个膝盖抱住，抓紧伤者的两只手。但是，对于意识模糊、骨折、内脏受伤的伤者不能使用此方法。



### 使用担架

使用担架搬运时，将伤者的脚朝前方，搬运时不要摇晃和振动。这种方法是为了不让伤者的伤势继续恶化进行搬运的重要方法。如果没有担架，也可以用结实的木板来代替。

## ! 绷带的替代品

材料 纱布、连裤袜



用连裤袜代替绷带来使用时，首先用纱布按住伤口，再将连裤袜膝部的部分套在上面。

连裤袜两脚的部分绕在头上，最后将末端系住固定好。清洗干净后保持干净，就可以重复使用。

### 可以代替绷带的其他物品

头巾	窗帘
手帕	内衣
布手巾	纸尿裤
领带	卫生巾
毛巾	保鲜膜

※ 都必须干净的



## ! 灭火器的使用方法

1



地震灾害时早期灭火很重要，使用灭火器时，要先确认引火点，确保逃生口在背后。

2



拔掉灭火器上面的安全销。

3



用手拿着喷嘴，将喷口对准着火处。

4



抓住把手对准火源直接喷射灭火剂。当火势蔓延到天花板时，放弃灭火先行逃生。

## ! 屋内消火栓的使用方法

注意事项

一号消火栓原则上基本需要多人来操作。这里假定由两人来操作。

1



按下启动按钮，当红色指示灯闪烁时，

2



打开消火栓的门，展开消防水管水泵已经启动。

3



另一个人打开阀门。

4



对准火源喷水。



## ! 消防水鹤的使用方法

注意事项 使用道路上的消防栓和放水栓的灭火器具。使用前必须先进行训练。

1



消防水鹤在消防车无法进入的狭窄的道路极为有用，首先将消防栓扳手插入后将腰部放低打开盖子。

2



将管道连接到放水口。转动主轴传动机构确认出水后，将连接在管道上的消防水管展开。

3



将消防水管接上喷头，直到听到“喀哒”的声音两者才算连接好。

4



将消防水管伸直后，给出信号开始放水。喷口对准目标，喷口的位置保持在腰部附近。

## ! 可移动式消防泵的使用方法

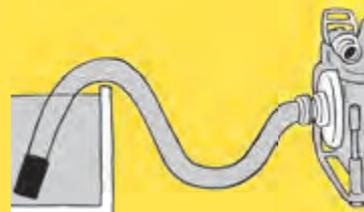
注意事项 需要多人使用，使用前必须先进行训练。

1



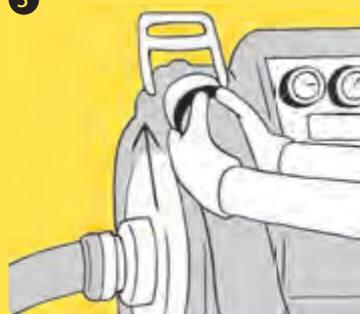
大小为人力就可以搬运的消防泵。首先将放水旋塞和防水阀门关上，吸水管装在水泵的吸水口上。

2



将吸水管插入消防水槽或者水池里。

3



启动水泵，将消防水管连接到出水口并延长到火源。

4



对准火源开始喷水。



# ! 用报纸来取暖



## 制作上衣

在上衣不足又很冷的时候，可以利用报纸来御寒。将多张报纸重叠后披在肩上，用胶带将接缝处粘住。



## 和塑料袋一起使用

把报纸揉成团，装进大塑料袋里，再将脚伸进去。轻轻合上袋口，会更加暖和。



## 和袜子一起穿

脚部感觉寒冷时在袜子外面裹上报纸，外面再穿一层袜子可以取暖。



## 制作腹带

制作腹带也可以有效温暖身体。需要准备2张报纸和保鲜膜。将报纸对折后裹在腹部，在外面裹上保鲜膜。

### 其他有用的物品

#### 穿在身上的物品

- 水果的网状外包装
- 手帕
- 铝箔纸
- 气泡膜
- 保鲜膜

#### 铺在床上的物品

- 硬纸板
- 泡沫聚苯乙烯

### 利用色彩来调节体温

据说人在看到红色等暖色系时体感温度会上升，而看到蓝色等冷色系时体感温度会下降。结合实际情况，想办法改变衣服和避难所的隔离布等的颜色。



# ! 调节体温

调节颈后和腋下，尾骨上部的温度可以调节体温。可以预防寒冷和中暑等。

## 颈后

只要在血液流动频繁的颈后穴位处裹上围巾，就可以维持体温。反之在很热的时候也可以用来降温。



## 腋下

腋下的体表附近有大动脉，所以通过对这里升温或者降温的同时，就可以有效影响全身。

## 尾骨上部

调节尾骨上部的温度，可以方便的调节体温。



## 给颈部升温降温

寒冷时给颈部裹上围巾或毛巾，炎热时在颈后贴上冰袋，再用毛巾裹住。



## 给腋下升温降温

将灌有热水的塑料瓶夹在腋下，可以使全身感觉温暖。炎热时夹住冰袋。



## 给尾骨上部升温

将怀炉贴在尾骨上部，可以使全身感觉温暖。在有怀炉的情况下推荐先贴在尾骨上部。

## 制作汤壶

材料 塑料瓶、冷水、热水、漏斗、桶之类的容器、毛巾

将自来水和热水按照1:1的比例混合，制成60℃左右的温水。将温水灌入结实的塑料瓶，为防止低温烫伤，用毛巾包住使用。



## ! 保护脚部



### 防止鞋子和脚部沾水

材料 | 塑料袋、绳子

在地面环境很恶劣的受灾地，保护脚部很重要。为了防止弄湿鞋子，可以在鞋子外面套上塑料袋，在脚脖子处绑上绳子。



### 防止脚部受到瓦砾的伤害

材料 | 塑料袋、板、绳子

和上面一样，在鞋子外面套上塑料袋后，在鞋底裹上木板之类的硬物，再用绳子绑紧。

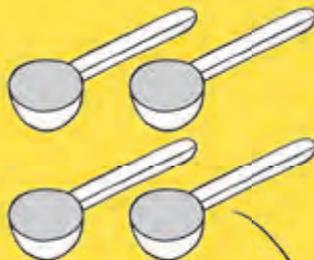
#### 为什么要保护脚部？

在紧急情况下，首先要确保的是不能受伤。在受灾地散乱着瓦砾之类的残骸，还会有很多积水处，地面环境比想象的更恶劣。为了防止被钉子或者锐利的碎片划伤，事先了解保护脚部的方法会比较安心。

## ! 防止脱水症

材料 | 水、砂糖、食盐

4大勺的砂糖



半小勺的食盐



1升的水

为了防止脱水症，可以制作吸收率是水的25倍的口服补水液。材料只要水，砂糖和食盐。1升的水里溶入4大勺的砂糖（约40g）、半小勺的食盐（约4g）。



## ⊕ 自来水的保存方法



### 饮用水的保存方法

要预存水时，将塑料瓶等干净的容器里灌满水，如果避开阳光的直射，3天内可以作为饮用水来使用。但是如果经过净水器就会失去氯的消毒效果，需要每天换水。



### 生活用水的保存方法

一般的家庭浴缸可以保存180l的水。在浴缸里存水，可以作为洗涤、打扫、冲厕所、洒水等生活用水来使用。

## ⊕ 水的搬运方法



### 轻松搬运水的必需品

从取水处运水时，如果有塑料桶和小推车，就很方便了。塑料瓶里装满水再用背包等搬运，即使路况很差也能轻松应对。



### 使用塑料袋和纸箱

材料 纸箱、塑料袋、胶带

在没有塑料桶和塑料瓶时，在纸盒里铺上塑料袋，在底部和侧面用胶带加强后使用。



### 使用塑料袋和包袱布

材料 塑料袋、包袱布

将水装进塑料袋后系紧，放入相邻两角被系上的包袱布正中间。两人分别抓住两头的结扣可以很轻松的运水。



## ⊕ 停水时厕所的使用方法



### 坐式马桶

坐式马桶在即使停水也可以排水时，可以用一桶左右的水来冲排泄物。小便可以积累后一起冲，厕纸不要扔进马桶里，当做垃圾扔掉。



### 蹲式马桶

蹲式马桶在即使停水也可以排水时，可以一边按住排水开关，一边用一桶左右的水一次性冲下去。厕纸不要扔进马桶里，当做垃圾扔掉。

## ⊕ 简易马桶的制作方法



### 不能排水的现有马桶

材料	塑料袋、报纸
----	--------

掀开马桶座，将塑料袋套在马桶上。第二只塑料袋套在马桶座上，里面垫上细碎的报纸。



### 容易搬运的简易马桶

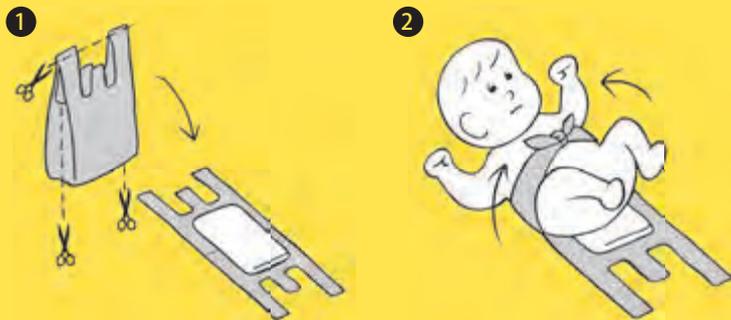
材料	大桶（或者纸箱）、塑料袋、报纸
----	-----------------

在大桶或者纸箱里铺上两层塑料袋，里面垫上细碎的报纸。使用后将上层塑料袋扔在指定地点。



## ✚ 简易尿布的制作方法

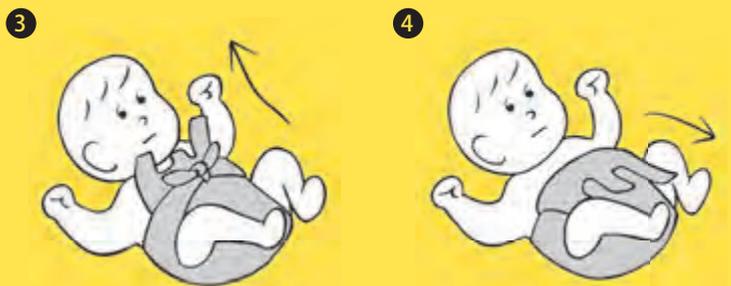
材料 塑料袋、漂布（或者毛巾）、剪刀



1 准备一个大塑料袋，沿着袋子拎耳两侧剪开。在上面铺上干净的漂布或者毛巾。



2 将婴儿的屁股提起睡在布上，将上侧的拎耳系在婴儿的腹部处。



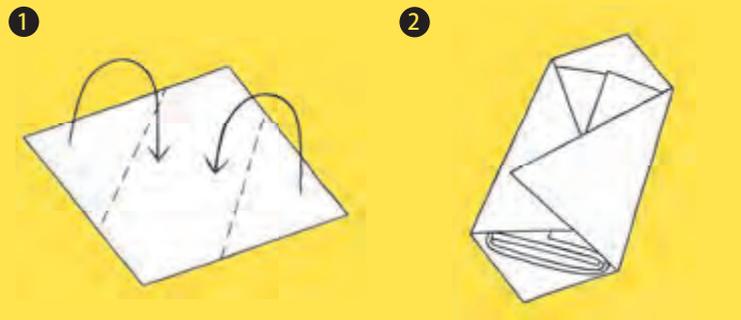
3 按照T字带的要领，将下侧的拎耳部分从后面伸到腹部，包住屁股。



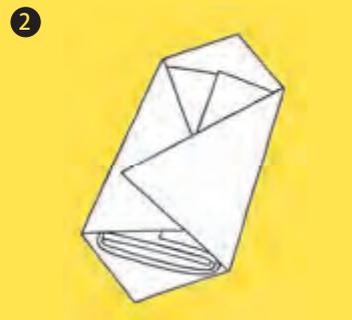
4 剩下的部分向下翻折。

## ✚ 布卫生巾的制作方法

材料 毛巾手帕、卫生纸（或者剩布）



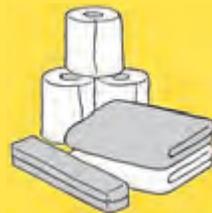
1 准备好毛巾手帕（最好是干净的棉制品），根据内裤的大小从两侧向里折叠。



2 如果材料齐全，往里面塞入卫生纸或者剩布。将大的一面贴在屁股上，晚上也没有问题。

### 其他的卫生巾代用品

- 用保鲜膜包住内裤。
- 将厕纸或者卫生纸折叠后使用。
- 只要有一个剩余的卫生巾，就可以在上面垫上卫生纸重复使用。
- 用一次性的干净毛巾或者布来代替。



## ✦ 用少量的水来保持清洁



### 用少量的水来擦拭身体

材料 毛巾、擦洗剂

用沾了清拭剂（在药店购买）的毛巾来擦拭身体，只用少量的水就可以保证清洁。



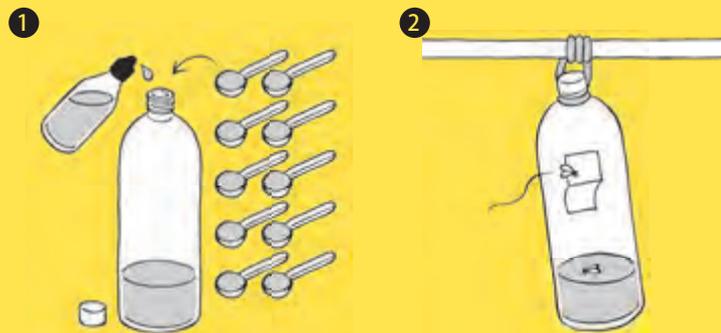
### 没有牙刷时的刷牙方法

材料 纱布、纸巾

将大约15cm的四方形纱布，或者纸巾裹在手指上擦拭牙齿，直到牙齿上没有食物残留为止。牙龈和舌头也要擦拭，最后用水漱口。

## ✦ 捕蝇器的制作方法

材料 清酒、砂糖、醋、塑料瓶、绳子、刀具



将清酒70cc，砂糖100g，醋50cc加入塑料瓶并盖上盖子，用力摇晃使其混合均匀。

在塑料瓶的上部开一个3cm大小的口子，系上绳子挂在屋檐下或者晾衣架上。苍蝇被调料的的味道吸引进入瓶子后就再也出不来了。

### 为什么需要捕蝇器？

在夏天苍蝇会大量繁殖。不论是在家里还是避难所或者临时住所，为了保持卫生环境，都需要制作捕蝇器来驱除苍蝇。



## ✂️ 简易灯的制作方法



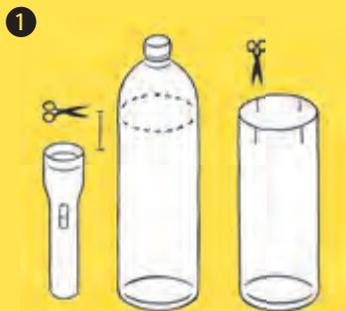
### 利用塑料袋制作简易灯笼

材料 手电筒、白色塑料袋、剪刀

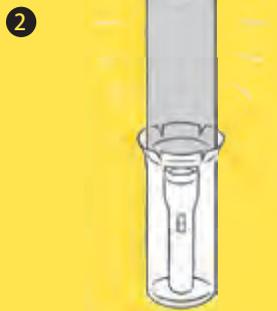
将罩在手电筒上的塑料袋的拎耳系在手电筒上，让光线扩散到塑料袋整体。

### 利用塑料瓶制作简易灯笼

材料 手电筒、塑料瓶、水、剪刀

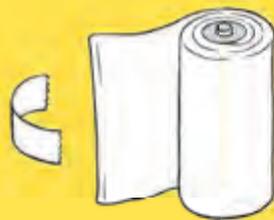


1 在比手电筒高5cm左右的位置，将空的塑料瓶剪开，在剪口处开4个1~2cm的豁口。



2 将手电筒竖着放入剪开的塑料瓶中，然后上面再放一个灌满水的塑料瓶。

## ✂️ 改变干电池的大小



### 将5号电池变为3号电池

材料 5号电池，布，透明胶带

准备毛巾或者手帕等布，按照5号电池的高度剪开后裹上。等直径变为2.6cm后，用透明胶带固定。



### 将5号电池变为1号电池

材料 5号电池，布，铝箔，透明胶带

准备毛巾或者手帕等布，按照5号电池的高度剪开后裹上。等直径变为3.4cm后，用透明胶带固定。再用捏成团的铝箔来调节高度。

### 除了铝箔之外可以使用的物品

只要是通电的物品都可以作为替代品来使用，用身边的物品来代替吧。

- 7枚1日元的硬币用透明胶带固定后的物品
  - 7枚10日元的硬币用透明胶带固定后的物品
- (但是，不要将1日元和10日元的硬币一起叠加使用)



# ✂️ 餐具的制作方法

## 用塑料瓶制作盘子

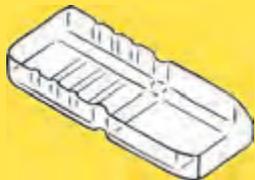
材料 塑料瓶、刀具、剪刀

1



用刀切掉2升的塑料瓶的瓶口，注意不要切到手。

2

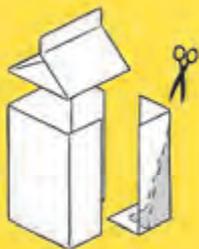


2剩下的部分纵向切开，底部较硬用刀很难切开，所以请用大剪刀剪开。

## 用牛奶盒制作汤匙

材料 牛奶盒、剪刀

1



将500毫升牛奶盒上部的三角部位剪掉，剩余部分纵向剪成4份。

2

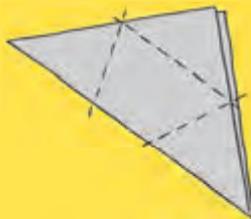


折叠后，将图示的斜线部分剪开，就成了汤匙。剪开的角度可以决定汤匙的深度。

## 用报纸制作器皿

材料 报纸、塑料袋

1



将报纸折成三角形，再叠成有底的杯子形状。

2

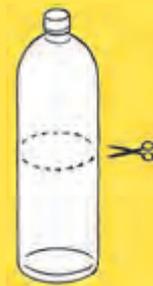


在折好的报纸上套上塑料袋，下面系紧。可以作为杯子或者盘子来使用。

## 用塑料瓶来制作杯子

材料 塑料瓶、剪刀（或者刀具）

1



将塑料瓶的上部用剪刀或者刀具剪掉。尽量将切口处理光滑，防止被割伤。

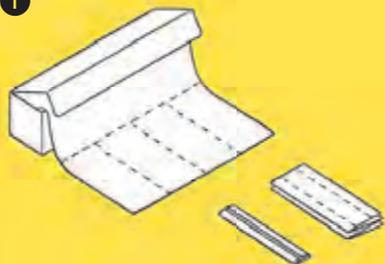
2



# ✂️ 简易炉灶的制作方法

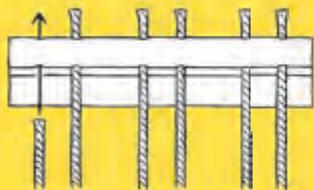
材料 铝罐、铝箔、风筝线、牙签、剪刀、色拉油

1



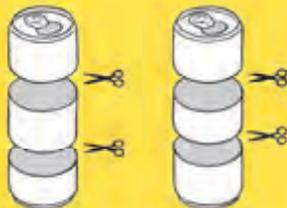
将宽度为17cm的铝箔横向折叠4次后，再将两边向内侧折叠。

2



在铝箔中央的2处，距离左右两端大约2cm的部分各2处，共计6处的地方用牙签开孔。将长度切成10cm的风筝线穿进去，在铝箔的上方露出3cm左右。如果没有风筝线也可以用捻细的纸巾来代替。

3



用锋利的剪刀将2只铝罐在从上方往下5cm处，从下方往上4cm处剪开。剪开时必须佩戴手套小心处理。4cm的部分是炉灶的本身，5cm的部分是用来做支撑锅子的火撑子。

4



将插有芯子的铝箔折成三角形，放入4cm的铝罐中。再向里面倒入色拉油，将油渗入芯子。

5



将5cm高地铝罐均匀的排列在4cm高铝罐的周围。

6

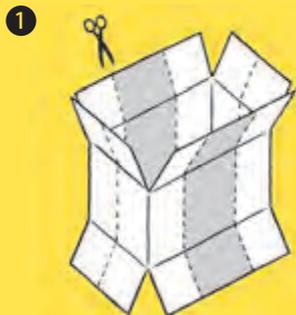


根据锅或者平底锅的大小调整火撑子的罐的位置即可。

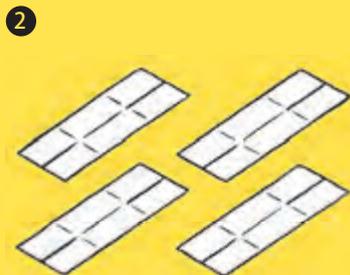


## ✂️ 制作屏风

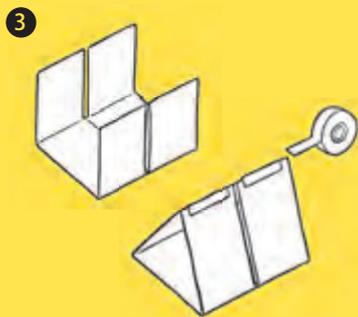
材料 硬纸箱、胶带、剪刀



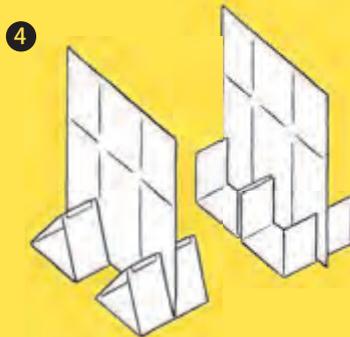
1 将厚硬纸箱打开，以角为中心剪开，左右的宽度要一样。



2 剪下的4个部件用来制作支撑用纸箱制成的屏风的基座。



3 将剪下的部件组装成三角形，上面用胶带固定，就完成了基座。



4 将打开的其他的硬纸板插在基座上，基座的间距根据硬纸板的大小来调整。

## ✂️ 背包的制作方法

材料 长裤，绳子（2m左右）



1 将长裤两裤脚并在一起，用绳子绑紧。绑完后两侧绳子的长度要一样长。



2 将长裤在膝盖处对折，绳子留出的部分要能够穿过皮带扣绕一周。

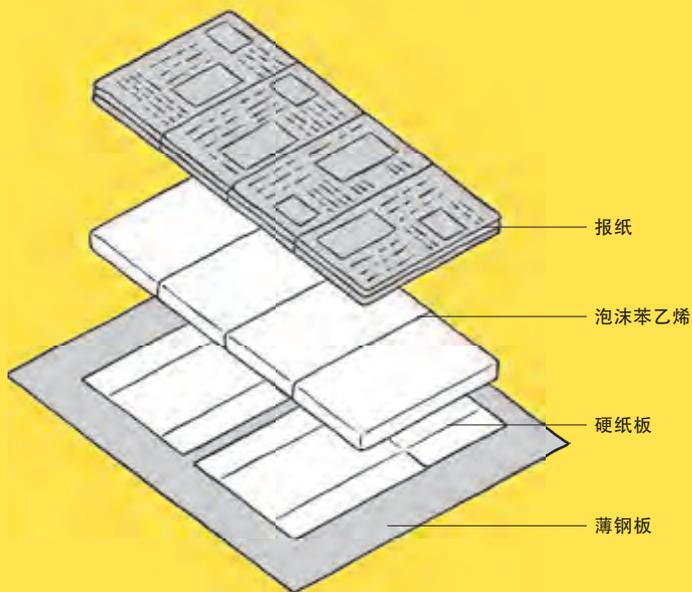


3 长裤的两腿处可以作为背带，就可以将其背在肩上，如果将皮带处的绳子绑紧，里面的物品就不会掉出来。



## ✂️ 简易床的制作方法

材料 薄钢板、硬纸板、泡沫苯乙烯、报纸



将薄钢板铺在地上，上面放上硬纸板和泡沫苯乙烯。就做成了具有保温性和弹性的床，可以防止地面的寒气，被罩可以使用报纸。

## ✂️ 靠垫和枕头的制作方法

### 用塑料袋来制作靠垫

材料 塑料袋，绳子

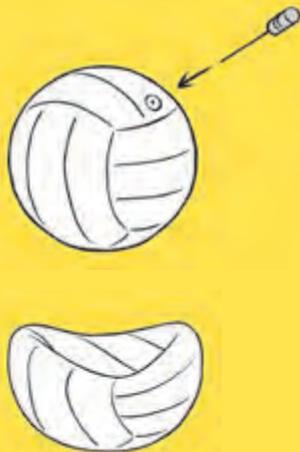
将塑料袋里装入3分之1到2分之1的空气。在空中从上往下挥动塑料袋很容易装入空气。按照对柔软度的需求调整好装入空气的量后，将袋口系紧。



### 用皮球来制作枕头

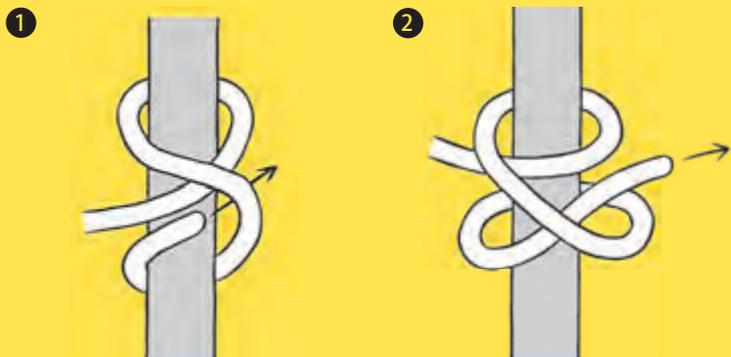
材料 皮球

如果避难的场所在学校或者体育馆，可以利用现有的皮球来制作枕头。将和皮球放在一起的打气筒插入皮球的打气孔里。按照想要的高度将皮球里的空气放掉后，可以作为枕头来使用。



## ✂ 绳索的打结方法

**双套结** 双套结：用于将绳索绑在柱子以及棒子上。在修理或者捆绑小的东西时也很适用。

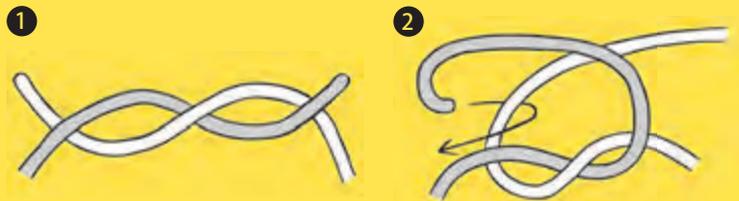


① 将绳索在棒子上绕两圈，使绳头从下往上穿过第一圈的绳索。

② 用力拉紧绳头，确保结扣不会松掉。

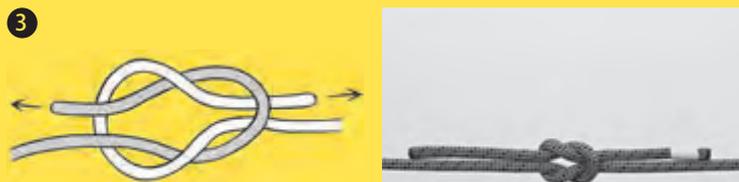


**平结** 在用于将两根同样粗细的绳索连接在一起时使用。也用于将三角巾打结。



① 将2根绳索相互缠绕。

② 把相互缠绕的2根绳索的绳头方向倒过来再缠绕一次。



③ 拉紧绳索的两头，确保结扣不会松掉。

### 绳索的用处

如果有立柱或者棒子和绳索时，可以在避难所或者临时住所晾晒衣服。此外，也可以在制作确保私人空间的屏风时使用。



# ✂ 在避难生活中做的体操

有利于以运动为中心的自我治疗的体操，这种运动用于生活在避难所或者临时住所的受灾者在避难生活中维持和恢复身体功能。

## 伸展体操（3分钟）



## 转动关节和伸缩体操（3分钟）



## ✂ 孩子们做的游戏

在遇到大灾害时，心灵上的伤害无论是大人还是孩子都是一样的。但是，孩子即使受到较大的压力，可能表面上笑嘻嘻的像大人一样，但并不代表心里很平静。通过做游戏可以让孩子们觉得安全和安心，消除避难生活带来的压力，释放封闭在心的情感（悲伤、愤怒、自责、孤独等）。如果在援助者的关注下好好地做游戏，孩子们能切实体会如何去控制感情。在避难生活中，应当根据孩子们的年龄来研究如何做游戏。



### 手部游戏（面向幼儿）

头、肩、膝、嘭、胡子爷爷、儿歌的锅锅打穿锅底之类的，试着做些简单的游戏。



### 猜拳列车

可以让大家高兴的猜拳游戏。首先分别找到身边的一个人，两个人来猜拳，输的人跟在赢的人后面，将手放在前面人的肩上，连成列车。



### 活动身体的游戏

躲避球、手制棒球、跳大绳等。



### 手工制作

用折纸、报纸、黏土等进行手工制作。



### 没有道具也可以玩的游戏

对错猜谜、红灯绿灯停、装鬼游戏、捉迷藏、高鬼捉迷藏、色鬼捉迷藏、冰鬼捉迷藏、丢手绢、水果篮子等。



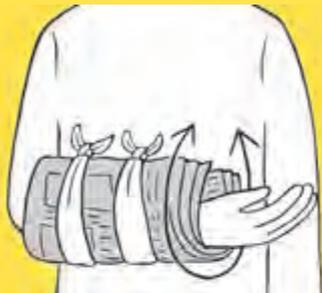
### 其他的游戏

听读连环画、玩人偶（木偶）、象棋、围棋、扑克等游戏。



## ✂ 身边材料的活用方法

### 报纸



#### 作为夹板在骨折时使用

将报纸重叠后做成夹板的样子，要覆盖到骨折部位的两端关节为止。



#### 塞进衣服里作为保温材料

感觉寒冷时，在内衣和外衣间塞入报纸，形成空气层后变暖。



#### 当做被子

在没有毛毯和被子的情况下，只盖上报纸就能感觉到温度不一样。



#### 制作玩具

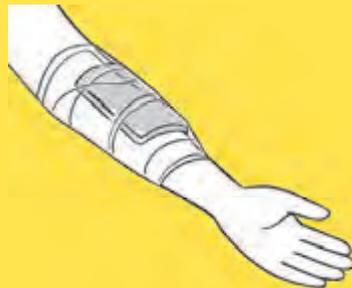
将1张报纸揉成团作为芯，外面再用报纸重复包裹住，整理好形状后用胶带裹好，不留间隙。

### 保鲜膜



#### 用来保温

将2张报纸对折后裹在腹部，外面再裹上一层保鲜膜可以维持体温。



#### 保护止血后的伤口

在完全止血后在伤口处裹上保鲜膜。保鲜膜的气密性很高，有利于保护伤口。



#### 固定夹板

骨折时可以用保鲜膜来固定夹棍和夹板，为了防止错位要一层层地缠绕固定住。



#### 盖在餐具上进餐

停水时无法清洗餐具。用套有保鲜膜的餐具进餐，就可以不用清洗餐具。

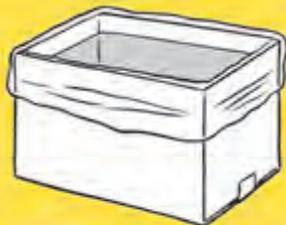


## 塑料袋



### 防止感染

在对伤口做应急处理时，为了防止感染，要使用橡胶手套以防接触到血液。也可以使用干净的塑料袋来代替。



### 搬运清洁的水

在没有干净的塑料桶和塑料瓶的情况下，可以用塑料袋套在容器上来搬运水，保持清洁。



### 套在餐具上进餐

套在餐具上可以减少要洗的东西。如果纸质餐具每次用完后就扔掉也会不够，可以套上塑料袋来使用。

224 //



### 用在厕所里

停水厕所无法正常使用时，在塑料袋里装入报纸来解手。

参照→第201页

## 大块手帕



### 作为口罩使用

灾害发生时，会产生粉尘飞散。用大块手帕捂住口鼻，可以做简易口罩来使用。



### 固定夹板

骨折时，用来固定夹板或夹棍。为了防止夹板错位，要多固定几处。



### 吊住骨折的手腕

手腕骨折时，除了用夹板固定，还要用三角巾等将手腕吊在肩上，大块手帕可以代替三角巾。



### 止血

动脉出血时，可以作为直接压迫止血的垫布来使用。

参照→第179页

// 225

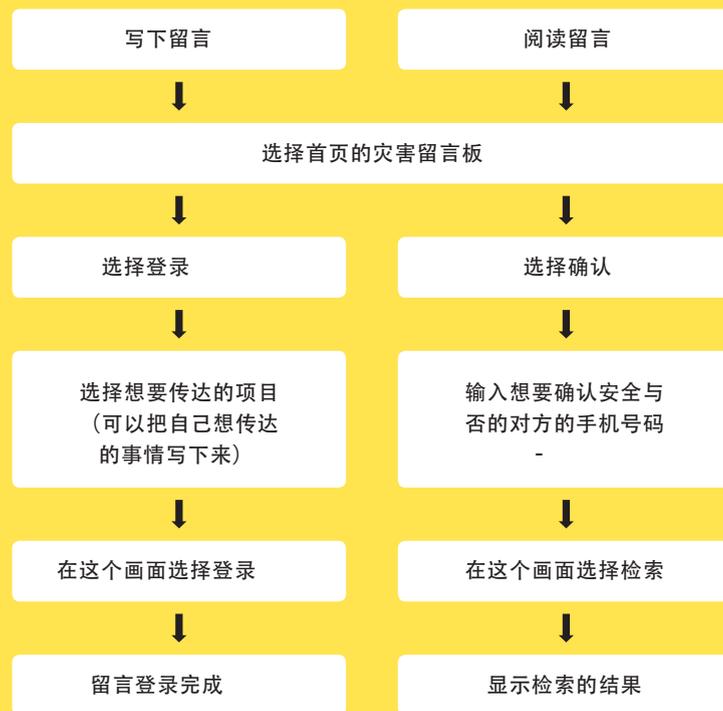


## 灾害时使用的留言电话



拨打171，根据提示进行录音或者播放。1次只能录音30秒，所以先简单地总结一下信息。另外，留言只能保存48小时。每个月的1号，15号是体验日。

## 灾害时使用的留言板（手机）



是各通讯公司提供的使用文字来确认安全与否信息的服务。通过手机菜单来访问门户网站。各公司同样在每个月的1号，15号设置了体验日。

详细信息→第272页



# 家人一起进行的防灾行动

立即行动



本书中的防灾行动，请务必和家人一起实践一下。这里介绍了一种用周末的一天时间，让一家人开心地体验如何防灾的方法。



10:00

## 登记：15分钟

一家人集合，一个人用3分左右的时间叙述一下对于灾害和防灾今天的振奋心情。



10:15

## 想象一下如果发生了灾情：30分钟

如果发生了大地震，我们一家会如何，这时会遇到什么状况，请一家人阅读大地震灾害模拟体验（第一章）。在家里一边踱步，一边全家想象一下当时会发生的情景。

### 检查要点

- 什么地方可以保证人身安全？
- 客厅里的家具和电器会如何？
- 如果当时在卧室里睡觉该如何？
- 如果在如厕或者洗澡该如何？



10:45

## 模拟演习：15分钟

想象完毕后，参考p17~25页，想象地震已经发生了，将所有该采取的行动进行练习。



11:00

## 拿着地图进行确认：30分钟

参考附件的地图（原创防灾地图），实地参观一下附近的避难所。此外，确认一下在没有手机等基础设施时的联络方式和安全的集合地点。手册里有可以记载各种确认内容的页面，所以请自行记录。在各页面右下角的防灾君漫画里，也可以了解大地震灾害后应当采取的行动。

### 需要确认的事项

- 附近的避难所，避难线路      详细信息→第115页
- 集合场所      备忘录→第282页
- 与家人的联络方法      详细信息→第128页
- 自己的联络方式，家人的联络方式      备忘录→第294页





11:00

### 商量一下防灾时的必需品：30分钟

商量一下防灾时家里必需的储备品有哪些，做一张购物清单。参考购物储备品页面（P86~91）和家具类物品翻到的防止对策（P96 ~99），结合各家庭的实际情况，找出防灾对策。下午出门购物，总结一个防灾用品和防止家具倒下的小五金之类的家庭防灾必需品清单。可以有效利用备忘录，会很方便。

#### 检查要点

- 家里的储备清单
- 紧急避难时携带包裹里的物品清单
- 防止家里各房间的倒塌、落下、移位的对策。



12:00

### 午休和购物时间：3小时

吃完午饭，出门购买必需品。



15:00

### 顺利地完成防灾准备工作，准备时间：1小时

决定并安排好储备品和可携带应急袋的位置，并实践一下防止家具翻倒的防止对策。参考翻倒防止对策(P100 ~103) 来确认家里的准备还有没有疏漏的地方。

#### 检查要点

- 储备品的放置场所
- 紧急避难时携带包裹的放置场所
- 防止家具类、家电类倒下、落下、移位的对策。



16:00

### 总结：15分钟

最后，每个人用1~2分钟总结一下今日感想。大家一起商谈一下危急情况下家人如何安全地存活下去。





# 在街道进行的防灾活动



介绍一种在紧急情况下举办，即可以愉快的学习切实可行的防灾知识，又可以亲身体验的活动的办法。多和邻居们交流，在学校举办实践活动等，可以建立一个稳固的区域性防灾公社。

- 参加人数 3~30人
- 携带物品 本书
- 时 间 1个半小时~3小时
- 事前准备 主持一人（管理活动进程和主持活动）  
可容纳足够多参加人数的活动场所
- 工 具 剪刀、刀具、胶水、板凳、钳子
- 材 料 放了很多材料的桌子  
(需要的材料参考例题P234~235)

## 活动进程1 想象一下受灾时的情况

### 阅读受灾者的经历：15分钟

首先，全员阅读一下受灾者的经历。要想了解地震的经验，必须先了解实际情况。

经验之谈→第072页

### 登记：15分钟

将参加的人分为4人以下的队伍。尽可能把不怎么熟悉的人分到一组，分好组后，让每个人用3分钟时间谈谈自己的姓名、职业、体会感想。



## 活动进程2 亲身经验

现在开始是正式的活动。利用本书来练习如何解决在灾害中遇到的问题。

### 练习如何解决在灾害中遇到的问题：1个问题花费15分钟



#### 1 出问题

首先，主持出第一个问题。

例题→第234 - 235页



#### 2 每个小组制定解决方案

根据本书的内容和各种材料小组成员来共同解决问题。



#### 3 每个小组发表解决方案

完成的小组举手后，由主持进行审查。所有的小组都回答完了，开始下一个问题。每个问题大约花费15分钟。



**将小组成员重新组合，进行总结：15分钟**

这个活动的目的是让不熟悉的人建立良好的关系。在问题结束后，将小组成员重新组合，再一次组成其他小组。新的小组建立后，每个小组成员用3分钟谈谈自己的姓名、职业、今天的体会感想。

**例题 ( P192 - 217 )**

问题：在没有1号电池时，如何用5号电池做出替代品。

材料：使用1号电池的笔筒、5号电池、布、铝箔

答案：第207页

问题：在没有厕所时，用现有的物品制作一个简易厕所。

材料：桶、塑料袋、报纸

答案：第201页

问题：到了避难所避难，制作简易床和枕头。

材料：硬纸板、报纸、泡沫苯乙烯、薄钢板、皮球

答案：第214-215页

问题：为了分发食物，需要简易的盘子和汤匙。请尝试制作餐具。

材料：塑料瓶、牛奶盒、报纸

答案：第208页

问题：记住结实的绳索的打结方法。试着打双套结和平结。

材料：绳索

答案：第216页

问题：停电时没有光亮。如何制作照明用具。

材料：手电筒，白色塑料袋，塑料瓶，水

答案：第206页

问题：感觉变得寒冷了，考虑用报纸来取暖的方法。

材料：报纸、塑料袋、保鲜膜

答案：第192页

**收集以下可以使用的材料**

- |       |       |         |
|-------|-------|---------|
| • 报纸  | • 纸   | • 橡皮圈   |
| • 硬纸板 | • 布   | • 夹子    |
| • 塑料袋 | • 保鲜膜 | • 垃圾袋   |
| • 塑料瓶 | • 铝箔  | • 绳索    |
| • 纸盒  | • 纱布  | • 不穿的衣服 |

参考上面的清单，尽可能多地准备可以有效使用的材料的话，有可能制作出独创的必需品。和小组同伴齐心协力来想出各种解决方案吧。

