

2 지진이 일어나면 이렇게 하자

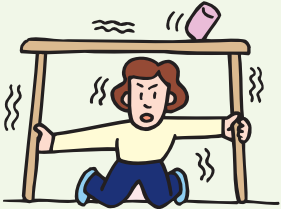
그때, 그곳에서의 마음가짐

건물 안에서

가장 중요한 것은 "자신의 생명을 지키는 것". 내 집에서나, 직장
에서나 기본적으로 가지고 있어야 할 마음가짐은 똑같습니다.

몸을 안전하게 지키기

- 책상 밑에 숨는다.
- 쿠션이나 손으로 머리를 보호한다.
- 가구로부터 떨어진다.



고층 (대략 10 층 이상) 에서의 주의점

- 흔들림이 몇 분간 지속될 수 있습니다.
- 가구류가 크게 이동할 위험이 추가됩니다.

창이나 문을 열어, 출구를 확보



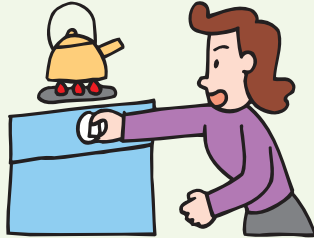
유리 파편에 주의

- 어지럽혀진 실내는 위험물이 가득.



침착하게 불을 처리

- 화상에 주의.
- 가스렌지의 불을 끈다.
- 전기용품은 콘센트 플러그까지 뺀다.

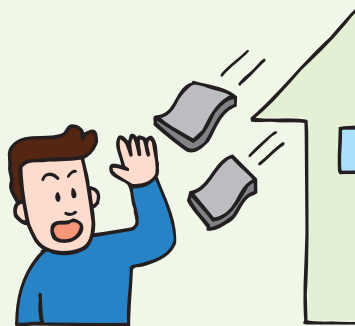


큰 흔들림일 때는

- 몸의 안전 확보가 우선
- 무리하게 끄려고 하면 심한 화상
- 흔들림이 진정되면 당황하지 말고 진화

당황해서 밖에 뛰쳐나가지 않기

- 밖에 나가는 것은 흔들림이 진정된 후에.



거리에서

그 당시 상황에 맞춰서 행동을 취하는 것이 중요합니다.

자동차 운전 중

- 흔들림을 느끼면 서서히 감속하다가, 도로 좌측에 차를 대어 멈춘다.
- 가능하다면 주차장 등으로 이동하여 주차한다.
- 당황해서 밖으로 뛰쳐나가지 말고, 자동차 라디오로 정보를 듣는다.
- 차를 떠날 경우, 문은 잠그지 않고 키는 꽂아둔 채로 둔다.



전차 · 버스 안내

- 밀려 넘어지거나 서랍장에서 낙하하는 물건에 주의한다.
- 차 밖으로 손을 내미는 것은 위험. 차내 방송이나 승무원의 지시에 따른다.



주택가

- 좁은 도로는 위험. 공원과 같은 넓은 장소로 대피한다.
- 벽돌 울타리, 자판기, 낮은 건물은 멀리한다.
- 유리 파편, 간판, 기와 등의 낙하물에 주의한다.



지하도로 · 백화점 · 영화관

- 마음대로 행동하는 것은 금물. 종업원의 지시에 따른다.
- 지하는 지상보다 흔들림이 적습니다. 정전되어도 비상등은 켜지므로 당황하지 말고 행동하십시오.
- 시간이 조금 지난 후에도 등이 켜지지 않는 경우에는 벽에 붙어서 걸으면 반드시 밖으로 나올 수 있습니다.



상점가 · 빌딩가

- 빌딩의 벽면 가까이에서 있지 않기. 공원과 같은 넓은 장소, 튼튼한 건물 안으로 대피한다.
- 창문 유리, 빌딩 외벽, 낮은 건물 등에서 떨어져 있다.



고층 빌딩

- 창문 쪽에서 떨어져서, 몸의 안전을 확보한다.
- 엘리베이터를 사용하지 않고 계단으로 대피한다.
- 엘리베이터 안에 있다면, 모든 층의 버튼을 눌러, 멈춘 층에서 내린다.
- 엘리베이터에 갇혔다면 비상 버튼을 계속 누르고 비상전화로 구조를 요청한다.



2 지진이 일어나면 이렇게 하자

재빠른 진화

화재 발생! 초기 진화의 3 원칙

큰 지진의 경우, 마을 곳곳에서 동시에 불길기 일어 화재가 마을 전체로 퍼질 수 있습니다. 너무 늦지 않게 불을 끄는 것이 철칙입니다.

혼자 끌 수 있다고 생각하지 말고, 근처에 화재 사실을 알리고 즉시 119에 신고하십시오. 다 함께 협력해도 불을 끌 수 없다면, 신속하게 대피하십시오.

1 빨리 알린다

- "불이다" 라고 큰소리를 내고 이웃에 협력을 요청한다. 목소리가 나오지 않는 경우, 주전자 같은 물건을 두드려 상황을 알린다.
- 작은 불이어도 119에 연락한다. 당사자는 진화를 맡고 근처 사람에게 신고를 부탁한다.

2 빨리 진화한다

- 천장에 불이 번지기 전까지가 초기진화의 한도.
- 물이나 소화기뿐만 아니라, 담요로 덮거나 손에 닿는 물건을 활용한다.

3 빨리 도망친다

- 천장에 불이 번지면 대피한다.
- 대피할 때는 불타고있는 방의 창이나 문을 닫아 불이 번지는 것을 막는다.

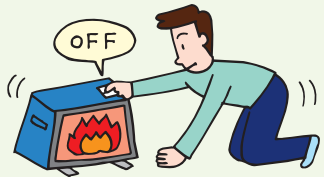


큰 지진시의 진화

큰 흔들림이 있는 경우에는 무리해서 불을 끄려고 하면 크게 다칠 수 있습니다.

1 큰 흔들림이 멈추었을 때

큰 흔들림은 약 1분 전후. 흔들리는 동안은 몸을 보호하고, 흔들림이 진정된 후에 불을 끄는다.



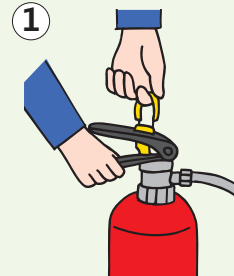
2 불타기 시작했을 때

발화하더라도, 1~2분 정도라면 불은 번지지 않을 겁니다. 주변에 알리고 협력해서 불을 끄는다.

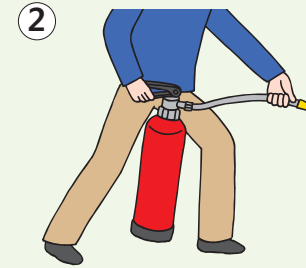


소화기 사용법

사용법



안전핀에 손가락을 걸어 위로 잡아 뺀다.



호스를 뺀 뒤에 불 쪽을 향한다.



레버를 강하게 잡고 분사한다.

포인트 천천히 당황하지 말고 침착하게

- 소화기는 진화하고자 하는 장소까지 운반한다. 도중에 안전핀을 빼면, 진화하기 전에 소화액이 분출되는 경우가 있습니다.
- 불 타고 있는 것을 정확하게 확인합니다.
- 낮은 자세를 취하여 열과 연기를 피하고 불을 향해 발사합니다.
- 강화액 소화기는 벽이나 미닫이문이 타고 있는 경우에 위쪽부터 뿌려야 효과가 있습니다.
- 분말소화기는 바람이 부는 쪽 방향에서 쓸듯이 뿌립니다. 그런 다음, 물을 뿌려 완전히 진화합니다.
- 대피하려는 방향을 등지고 진화합니다.

연기로부터 대피

연기를 들이마시지 않기 위해 "가능한 빨리 대피한다" "대피하면 절대 돌아오지 않는다"가 기본입니다. 평소예 비상구를 확인하는 습관을 들이는 것이 중요합니다.

연기가 발생하면

- 가로 방향으로 도망쳐 연기로부터 멀리 떨어 집니다.
- 연기가 쫓아 오지 않도록 문을 닫으면서 이동합니다.
- 당황해서 급하게 달리면 안됩니다. 호흡이 거칠어져 연기를 대량으로 들이마시게 됩니다.

연기가 가득차기 시작하면

- 가능한 한 자세를 낮게 낮추고 전진합니다. 다만 손이나 무릎은 바닥에 닿지 않도록 합니다.
- 손수건이나 타올 등으로 입이나 코를 막습니다.
- 방향이 확실하지 않은 경우에는 벽면을 짚으면서 전진하여 출구를 찾습니다.

○ 연기는 계단 등에 닿으면, 굉장히 빠른 속도로 상승한 뒤 아래쪽 계단으로 내려옵니다. 또한, 가로 방향으로는 사람이 걷는 정도의 속도로 천장 근처를 타고 움직입니다. 연기를 마시면 판단력 저하, 어지러움증, 구토 등의 증상이 일어나며, 많이 마시면 산소결핍이나 중독으로 죽음에 이를 수 있습니다.

2 지진이 일어나면 이렇게 하자

구출 · 구호가 필요한 경우

꼭꼭하게 견디기

혹시 건물 밑에 깔려 몸을 움직이지 못하게 되었을 경우, 반드시 구조받을 수 있다고 믿고 힘을 냅시다.

자신의 소재지를 알린다

지나치게 소리를 지르면 체력을 소모하게 됩니다. 사람의 인기척을 느끼면 큰 소리를 내거나 캔을 두들기는 등 인공적인 소리를 내서 도움을 청합니다.



★ 자신이 있는 곳을 외부에 알려주세요!

냉정한 판단

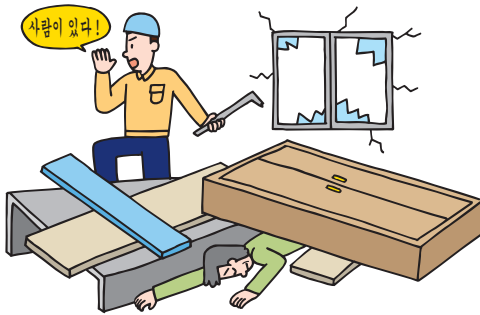
쓸데없이 움직이는 것은 잔해물의 균형을 망가뜨려 오히려 위험합니다.

안부 확인

자신의 안전을 확보하고 몸 주변의 불 처리를 끝낸 뒤, 가족이나 주변 사람들의 안부를 확인합니다. 특히 근처에 고령자나 장애인이 사는 경우에는 안부를 확인하도록 합니다.

구조 · 구출작업

잔해에 깔린 사람을 발견한 경우, 큰 소리로 협력을 요청하고 힘을 모아 도와주십시오. 있는 사람들로만 구출이 어려운 경우에는 방재구민조직, 소방단이나 소방서, 경찰서 등에 연락을 합니다. 화재가 번지기 전에, 구출할 수 있도록 전력을 다하십시오.

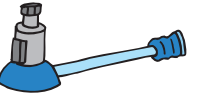


구조 · 구출용 도구는 이곳에 있습니다

구립 초·중학교 등의 지역 피난소의 방재창고에 간단한 구조용 자재가 갖춰져 있습니다. 또한 방재구민조직의 격납고에도 구비되어 있습니다. 평소에 그 위치를 확인해둡시다.

구출 포인트

- 소리를 내면서 남겨진 사람을 확인합니다.
- 주위의 사람에게 협력을 요청하여 자신과 끼인 사람의 안전을 확인하면서 작업을 진행합니다.
- 현장 부근에서는 언제 어떤 식으로 화재가 발생할지 모르기 때문에 근처에 물이나 소화기를 준비해둡니다.
- 가스 밸브나 전기 누전 차단기도 반드시 끕니다.
- 구출하는 순서는, 인명의 위험이 큰 사람부터, 혹은 구출 작업이 용이한 사람을 우선으로 구출합니다.
- 인명에 위험이 임박한 경우에는 구출과 동시에 응급 처치도 실시합니다.
- 무리해서 끌어내려고 하지 말고, 장애물을 제거하고 부상자의 상태를 확인하면서 진행합니다.
- 기둥 등을 절단 혹은 꺼내는 경우에는 주변이 붕괴하지 않도록 틈에 물건을 채우거나 줄로 지지 혹은 고정합니다.
- 부상자에게 말을 걸어 기운을 북돋우면서 안색과 신체의 상황변화에 주의를 기울입니다.
- 구출한 사람은 경증, 중등증, 중증으로 구분하여 적절한 응급센터에 신속하게 옮깁니다.



부상당한 사람을 발견하면

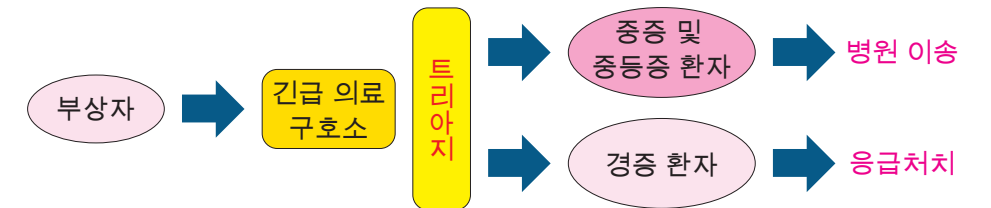
큰 지진일 경우에는 병원도 피해를 입거나 응급차도 바로 오지 못합니다. 그 경우에 마침 그 자리에 있던 "당신"의 적절한 응급처치가 소중한 생명을 구하는 일로 이어지는 것입니다.



긴급 의료구호소 설치

재해 발생 후, 구에서는 다수의 부상자 발생에 신속하게 대응하기 위해 구내 병원 부지 내 또는 그 인근 지역에 응급 의료 구호소를 설치하고 중증도를 분류해(※), 경증 환자에 대한 응급 처치 및 중증 환자의 이송을 조정합니다.

※트리아지 (triage): 부상자의 중증도나 긴급성에 따라 치료나 이송의 우선순위를 정하는 것



[긴급 의료구호소 설치 장소]

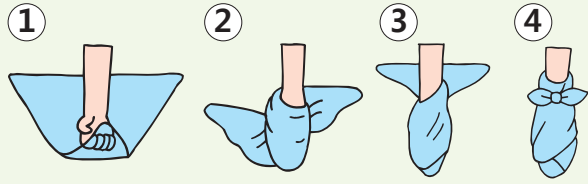
국립병원기구 도쿄의료센터, 토호대학 의료센터 오오하시병원, 미슈쿠병원, 도쿄교사이병원, 코세이쥬우병원, 메구로병원, 히몬야병원, 닛센카이다이이치병원, 혼다병원

삼각건 사용법

● 팔 매는 방법



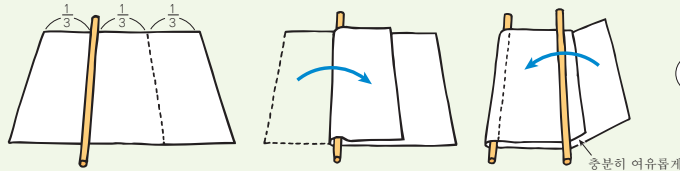
● 손 싸는 방법(발도 동일)



※발의 경우에는 발꿈치를 충분히 감싼다.

응급용 들것 만드는 법

<준비물>담요 혹은 침대 시트 몇 장, 대나무 막대기 2 개 세트



- 1 담요를 펴서 1/3 정도 되는 곳에 막대기를 놓고 접는다.
- 2 접은 담요 끝에 다른 막대기를 놓고 같은 방법으로 감싼다.

충분히 여유롭게

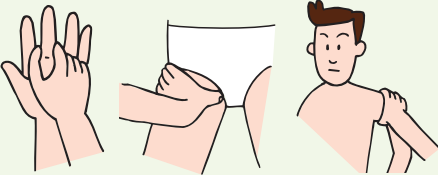
지혈

출혈이 심한 경우에는 신속하고 적절한 처치가 필요합니다.

상처를 누른다 (압박지혈)

- 깨끗한 거즈나 천을 대고 손으로 강하게 압박합니다.
- 붕대가 있으면 거즈나 천의 윗부분부터 강하게 감쌉니다.
- 지혈될 때까지 계속합니다.
- 상처 부위를 심장보다 높게 합니다.
- 지압 지혈

압박지혈로 멈추지 않으면, 그림과 같이 지혈점 (맥박을 느낄 수 있는 곳) 을 누른다.



❌ 하면 안 되는 것

상처부위를 더러운 손이나 천으로 누르지 않을 것. 감염, 악화 등의 우려가 있습니다.

지혈대를 감는다

- 지혈대는 최후의 수단
- 지혈대는 완벽히 지혈이 가능한 반면 조직을 상하게 할 위험이 있습니다.
- 다음과 같은 점에 주의해 주십시오.
- 압박지혈이 불가능한 상황이나 압박해도 피가 멈추지 않는 경우에는 지혈대로 감쌉니다.
- 상처 부위보다 심장에 가까운 부분을 수건이나 스카프와 같은 폭이 넓은 천으로 강하게 묶습니다. 막대기를 매듭에 꽂아 돌린 뒤, 피가 멈출 정도로 고정시킵니다.
- 지혈대를 감은 시간을 기록해 두고 30 분에 한 번 지혈대를 느슨하게 하여 다시 혈액이 흐르게 합니다.

❌ 하면 안 되는 것

지혈대에는 끈이나 철사와 같이 얇은 물질을 절대 사용하지 않습니다.

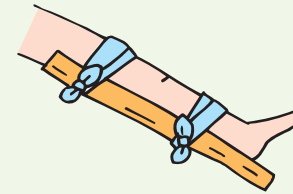
골절·염좌·탈구

어떤 것이든 "안정 우선" 입니다.

골절이 의심되는 경우

다친 부분이 부자연스럽게 변형된 경우, 부어있고 통증이 심한 경우, 뼈가 튀어나온 경우는 골절로 간주할 수 있습니다.

- 1 움직이지 않게 한 뒤, 상처나 출혈을 처치한다.
- 2 골절한 부분의 상하에 있는 두 개의 관절까지 고정 가능한 부목을 댄다.



염좌·탈구가 의심되는 경우

염좌와 탈구의 처치 방법은 동일합니다.

- 1 거즈를 대고 붕대를 감아 상처난 관절을 고정한다.
- 2 젖은 수건이나 얼음 주머니로 환부를 식혀 안정시킨다.



화상

화상을 입으면, 신속하게 응급처치를 실시하는 것이 무엇보다 중요합니다. 처치를 제대로 했는지에 따라 회복에 큰 영향을 미치게 됩니다.

처치의 기본

- 1 가능한 한 빠르게 깨끗한 물로 식힙니다.
- 2 환부를 깨끗한 거즈 등으로 가볍게 감쌉니다. 거즈를 세게 감지 말고, 가볍게 접어 거즈의 끝단을 빨래집게 등으로 고정해 두십시오.

만약 ... 1 물집이 생긴 경우

피부가 벗겨지는 것을 막기 위해, 청결한 수건으로 환부를 덮은 뒤 물을 뿌립니다.

만약 ... 2 피부와 옷이 붙은 경우

무리해서 억지로 떼려고 하면 안됩니다. 들러붙은 옷부분을 가위로 자르고 그대로 청결한 시트 등으로 환부를 감싼 뒤 식히십시오.

만약 ... 3 넓은 범위에 화상을 입은 경우

그대로 환부를 냉탕에 넣거나, 물을 묻힌 청결한 시트로 감싸서 식힙니다. 또한, 체온이 심하게 내려가지 않도록 주의하십시오.

❌ 하면 안 되는 것

- 감염되기 쉬우므로, 물질을 터뜨리지 마십시오.
- 환부에 기름이나 연고를 바르지 않는다.

심폐소생술

인공호흡과 흉부압박을 함께 실시하여 생명을 유지할 수 있게 합니다.
AED(자동심장제세동기) 를 이용한 구명처치도 있습니다. (출처 : 도쿄소방청)

1. 어깨를 두드리며 말을 건다



들리세요?

2. 반응이 없거나 판단이 망설여질 경우에는 큰 소리로 도움을 청하고 119 신고와 AED 요청

누가 좀 와주세요!
사람이 쓰러져 있어요.



당신은 119 에 신고해주세요.
당신은 AED 를 가져와주세요.

3. 호흡을 확인한다



가슴과 복부의 움직임과 함께, "평소같은 호흡"을 하고 있는지 10초 이내로 확인합니다.

4. 평소와 같이 호흡하지 않거나 판단이 망설여질 경우에는 바로 흉부 압박을 30 회 실시한다



흉부 압박 30회



흉부압박은 가슴 정중앙

5. 훈련을 통한 기술과 의사가 있을 경우, 흉부압박 후 인공호흡을 2회 실시한다

약 1초 동안 가슴이 부풀어 오르는 것이 보일 정도의 양으로 2번 불어 넣습니다.



인공 호흡 2회

- 인공호흡 방법을 훈련하지 않은 경우
- 인공호흡용 마우스피스 등이 없는 경우
- 혈액 혹은 토사물에 의한 감염 위험이 있는 경우

인공호흡을 실시하지 않고 흉부압박을 계속합니다.

※인공호흡용 마우스피스를 사용하지 않아도 감염 위험은 지극히 낮다고 알려져 있지만, 감염방지 차원에서 인공호흡용 마우스피스를 사용하는 편이 더욱 안전합니다.

흉부압박 30 회와 인공호흡 2 회를 반복하여 시행합니다.

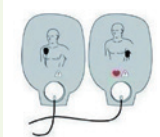
6. AED 가 도착하면

우선 전원을 켭니다.



뚜껑을 열면 자동으로 전원이 켜지는 기종도 있습니다.

7. 전극 패드를 가슴에 붙인다



전극 패드를 붙이는 위치는 전극 패드에 쓰여져 있는 그림과 같이 두며, 몸에 확실하게 붙입니다.
몸이 땀 등으로 젖어있다면 수건으로 물기를 닦아주세요.



※여섯살쯤까지는 미취학아동용전극패드를 부착합니다. 미취학아동용전극패드가 없으면 어른용전극패드로 대체합니다.

9. 쇼크 버튼을 누른다

아무도 부상자를 만지고 있지않은 것을 확인한 뒤, 깜빡거리는 쇼크 버튼을누릅니다.



쇼크 버튼



그 후에는 AED 의 음성 안내에 따릅니다.

심폐소생술과 AED 절차는 구급요원이 이어서 하거나, 반응이나 몸짓 (예를 들어 싫어하는 몸짓) 을 하거나, 평소의 호흡으로 돌아올 때까지 지속합니다.

새로운 지침을 바탕으로 개정된 부분은 다음 표와 같습니다. (2022(레이와 4년) 12월1일 개정)

연령 구분	개정 후		
	성인	소아	유아
신고	반응이 없을 경우, 반응이 있는지 없는지 망설이거나 모를때는 큰소리로 응원을 구하며 119를 부르던가 AED반응을 의뢰한다. 평소같은 호흡이 없을 경우에 판단이 어렵거나 또는 모를때는 심폐소생술을 시작한다.		
심정지의 판단	평소와 같이 호흡하지 않을 경우 또는 그 판단에 자신이 없는 경우에는 심 정지로 판단한다.		
흉골 압박	깊이	약 5cm 내려갈 때까지	가슴 깊이의 약 1/3 내려갈 때까지
	횟수	100회~120회/1분	

2 지진이 일어나면 이렇게 하자

대피할 때는

언제 대피해야 하는가

큰 흔들림이 진정되고 안전이 확보되면, 화재방지·초기진화에 힘쓰는 것이 중요합니다. 그러나 화재의 연소 위험이 닦쳐오면, 안전한 장소로 대피합니다.

대피해야 하는 경우

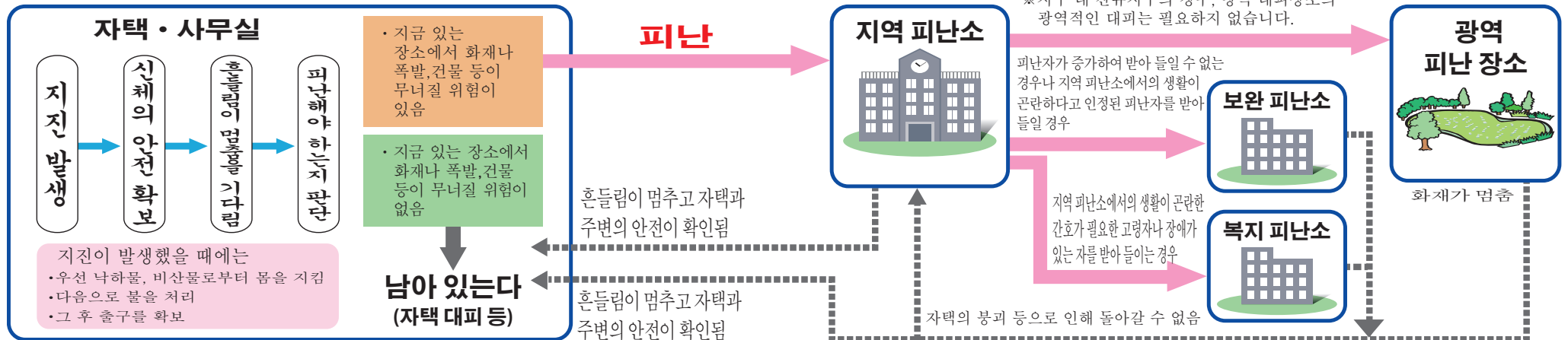
① 구의 재해대책본부나 소방서, 경찰의 지시가 있는 경우.
(단, 자택 등 지금 있는 장소에 위험이 없으면 반드시 피난소로 대피하지 않아도 됩니다.)

② 건물이 무너질 위험이 있는 경우.

③ 근처에서 화재가 발생해 연소 위험이 있는 경우.

④ 위험물 폭발이나 유출 등의 위험이 있는 경우.

대피 방법



어디로 대피해야 하는가

지역 피난소 (구립 초·중학교, 도립고등학교 등 총 38 곳)

가옥이 무너지거나 화재 연소로 인해 자택에 머무르는 것이 곤란한 경우에 이용하는 대피소입니다. 거주지 근처의 지역 피난소로 대피합니다.

◆주요 설비 재해용 화장실, 특설 공중전화, 우물, 방재 창고, 방재 행정 무선 설비, 응급 급수전

◆주요 기능 재해대책본부가 입수한 정보를 제공합니다. 급수나 지원 물자의 배급 거점이 됩니다

보완 피난소 (주구센터, 사회교육관 등 총 47 곳)

대피자가 증가하여 지역 피난소에서 받아들 수 없는 경우나 지역 피난소에서의 생활이 어려운 것으로 인정되는 대피자를 수용하는 경우에 이용하는 대피소입니다.

복지 피난소 (특별양호 노인의 집, 복지공방, 일부 구립 보육원 등 총 25 곳)

지역 피난소에서의 생활이 어려운 간호 필요 고령자나 장애인, 보호자가 입원 등으로 인해 보육할 수 없는 영유아를 수용하는 경우에 이용하는 대피소입니다.

광역 피난장소 (도에서 지정하고 있는 8 곳)

지역피난소 주변의 화재 확대나 복사열로부터 몸을 지키기 위해서 더 피난할 필요가 생긴 경우에 피난하는 도쿄도가 지정한 오픈 스페이스입니다. 지구 내 잔류지구를 제외 원칙적으로 주소에 따라 피난소가 지정되어 있으며, 풍수해 시에는 개설하지 않습니다.

지구 내 잔류지구 (도가 지정한 1 개소)

불연화가 진행 되고 있어 만일 화재가 발생해도 지구 내에 대규모 연소 화재의 우려가 없고, 광역적인 대피가 필요하지 않은 지구입니다. 본 지구에는 광역 대피소가 할당되어 있지 않습니다.

자택 대피 등 피난소 이외의 선택지도

자택의 안전이 확보되어 있고 거주할 수 있는 상태라면 '자택 대피'를 권장합니다.

피난소는 많은 사람이 모여 생활하므로 사생활 보호가 어렵고 환경 변화로 인해 몸 상태가 나빠질 수 있으며, 감염증 등의 감염 위험도 우려됩니다. 익숙한 자택에서 대피 생활을 할 수 있도록 평소에 미리 대비해야 합니다. 현재 거주지의 위험 여부를 수해 위험도 지도(☞p55~), 지역위험도 지도(☞p65~) 등에서 미리 확인해두는 것도 중요합니다.

또한, 자택 대피 이외에 친척, 친구 등 의지할 수 있는 사람이 안전한 장소에 있는 경우에는 위험이 사라진 후에 분산 대피하는 선택지도 검토해두도록 합니다.

집 안의 안전 확인, 비축품 등 자택 대피를 위한 대비 ☞p25~

방재 지도 앱 < 영어 버전도 배포 중 >

메구로구 방재지도 앱은 메구로구의 방재 관련 정보를 스마트폰, 태블릿을 통해 열람할 수 있는 무료 앱입니다.

현재 위치(메구로구 내)에서 가장 가까운 피난소까지의 안내와 재해 시의 피난소 개설 상황 등을 확인할 수 있습니다. 또한, 방재지도와 각종 해저드맵 등을 열람하거나 푸시 알림을 통해 구의 방재 관련 정보를 받아볼 수 있습니다.

인터넷이 안 되는 상황에서도 지도 정보를 표시하거나 GPS 기능을 통해 피난소 방향을 확인할 수 있습니다.

방재지도 앱은 앱 스토어에서 '메구로구 방재지도 앱'을 검색하면 미리 다운로드해 이용할 수 있습니다.



앱 화면 (이미지도)

피난소 개설 및 혼잡도 정보

메구로 구내의 현재 피난소 개설 상황 및 혼잡도, 근처 피난소까지의 거리와 루트를 확인할 수 있습니다.



피난소 개설 및 혼잡도 정보 QR 코드

대피할 때의 마음가짐

정확한 정보를 바탕으로 행동을

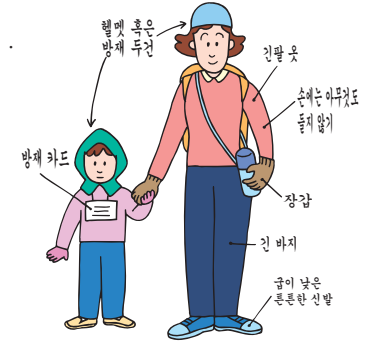
- 유연비어나 소문에 현혹되지 않기. "○○라고 하더라" 라는 부정확한 정보를 흘리는 것은 금물이며 믿는 것도 위험합니다. 구에서 알리는 방재 무선 및 경찰서, 소방서 등에서의 알림에 주의를 기울이십시오.
- 한 사람 한 사람 냉정하게 판단하고 침착하게 행동하십시오.

대피할 때는

- 가스 밸브를 잠급니다.
- 누전차단기를 내려 통전 화재를 막습니다.
- 창, 덧문, 문을 잠급니다.
- 외출 중인 가족이 있는 경우, 연락 쪽지를 남깁니다.

애완동물과 동반 대피하는 경우

- 개나 고양이는 우리에 넣거나, 목걸이와 목줄을 채워 행동합니다.
- 강아지에게는 명찰, 광견병 예방주사 확인증을 채웁니다.
- 고양이에게는 목줄에 명찰 등을 채워 신원을 알 수 있게 합니다.



대피 시 복장은 어떻게 해야 하나

- 신발은 바닥이 단단하고 걸기 쉬운 것을 신습니다.
- 머리는 방재 망토, 헬멧, 방석 등으로 보호합니다.
- 복장은 긴 소매 옷과 바지, 장갑 등 맨살이 노출되지 않도록 하며 울이나 면 등의 타기 어려운 소재의 움직임이 편한 옷을 입습니다.

대피는 단체로

- 가족과 함께 근처에 말을 걸면서 움직입니다.
- 영유아 · 고령자 · 장애인 · 부상자 · 질병환자 · 일본어를 이해하지 못하는 외국인의 대피에는 지역 전체가 협력합니다.

대피는 걸어서

- 대피는 원칙적으로 도보로 이루어집니다. 자동차, 오토바이, 자전거 등을 이용하는 것은 위험하며 긴급차량의 통행에 지장을 줍니다. 자동차는 엔진을 끄고 열쇠는 꽂아 두며 문은 잠그지 않습니다. 걸지 못하는 고령자가 있는 경우라도 휠체어를 사용하여 도보로 대피합니다. 엘리베이터도 사용하지 않습니다.

안전한 경로

- 낙하물에 주의하고, 담벼락 옆이나 자판기에는 거리를 두고, 좁은 길 등 위험한 곳을 피합니다. 화재가 발생한 경우는 바람이 부는 방향에 주의합니다.

2 지진이 일어나면 이렇게 하자

대피 후의 생활은 어떻게 되는가

자택에서의 생활

여진에 주의한다

피해가 있는 건물에 들어가는 경우, 여진에 의해 더욱 피해가 발생하지 않도록 주의가 필요합니다.

정보를 구하려면?

- 텔레비전 및 라디오 정보에 항상 주의를 기울입니다.
- 구에서는 초등학교나 공원에 설치된 방재행정 무선으로 정보를 보냅니다.
- 지역 피난소에서는 구에서의 정보를 알려드립니다.



끊긴 전선은 만지지 않는다



물에 젖은 가전제품은 사용하지 않는다

가족의 안부 확인 방법은?

- 재해용 음성 다이얼 171 혹은 이동통신사의 재해용 메시지판을 활용합니다. ☎ 81 쪽 참조
- 보육원, 유치원, 아동회관, 초·중학교에서는 보호자가 데리러 올 때까지 아이를 안전하게 보호합니다.

라이프라인은 어떻게 되는가

- 수도...수도관 파열 등으로 인해 단수되는 경우도 있습니다.
- 전기...위험방지를 위해 송전 정지 등의 조치가 취해진 경우 정전됩니다.
- 가스...진도 5 정도에서 마이콘 미터가 공급을 차단합니다. 가스관도 일정한 흔들림을 감지하면 차단합니다. 가스 누출을 발견한 경우 화기억금. 환풍기나 전등을 켜면 불꽃으로 인해 폭발할 위험이 있으므로 창문을 열어 환기합니다. 피해 후 가스를 사용하는 경우에는 기구 점검을 합니다.
- 전화...지진 직후에는, 일반회선의 이용이 제한되기 때문에 전화 통화가 어려워집니다.

도로, 교통은 어떻게 되나 (제 1 차 교통 규제)

칸쵸 7호선 안 (도심 방향)으로의 일반 차량 유입이 금지됩니다. 다만, 칸쵸 7호선은 우회도로로 통행할 수 있습니다.

칸쵸 8 호선 안 (도심 방향)으로의 일반 차량 유입이 제한됩니다.

"긴급 자동차 전용로" 로 지정된 7 호선 (국도 4 호선, 17 호선, 20 호선, 246 호선, 소토보리 도로, 메지로 도로, 고속도로) 에서는 통행금지 규제를 실시하며 경찰, 소방차량 등의 긴급 차량만 통행하게 됩니다.

식량 등의 생활필수품 확보는 어떻게 할까

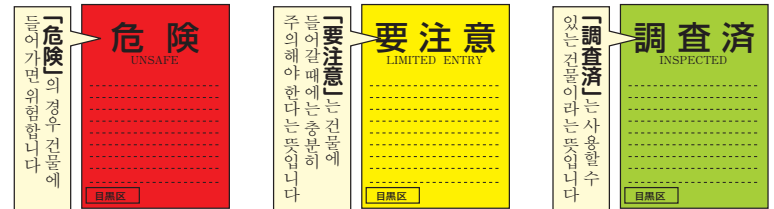
구의 비축품은 피난소 생활자를 중심으로 배급됩니다. 재택 피해자에 대한 식량 및 물 배급이나 정보 제공은 지역 피난소를 중심으로 실시합니다.

- 식량·음료수
 - 최저 3 일분 (7일분을 목표로)은 각자 비축해둡시다.
- 식수 이외의 생활용수
 - 욕조의 남은 물은 버리지 않는다.
 - 식기는 랍 등을 깔면 씻지 않아도 됩니다.
 - [지진 재해 시 협력 우물]로 지정된 우물은 주인의 양해를 얻은 뒤 생활용수로 사용이 가능합니다.
 - 공중목욕탕에서는 영업에 지장이 없는 경우 카운터에서 생활용수를 제공합니다.
- 화장실
 - 하수도관 사용이 가능한 경우에는 욕조의 남은 물로 흘려보냅니다.
 - 흘러보낼 수 없는 경우에는 비닐봉지 등에 넣어 자택에 일시적으로 보관합니다.
- 쓰레기 대책
 - 당분간은 쓰레기 회수가 불가능합니다. 철저히 쓰레기를 분별하고 소량화하여 주십시오.



건물의 응급위험도 판정을 시행합니다

여진에 의한 2 차 재해를 막기 위해, 구에서는 응급위험도 판정원이 피해건축물의 위험도를 판정합니다. 판정 결과는 스티커로 표시하여 입구에 붙입니다. 위험하다고 판정되면 그 건물에는 들어가지 않도록 합니다.



사는 집의 피해 인정조사를 시행합니다

구에서는 각 건물의 피해와 관련하여, 응급위험도 판정과는 별도로 피해 인정조사를 시행합니다. 이는 복구대책이나 피해증명서 발행을 위한 자료가 됩니다.

피해증명을 발행합니다

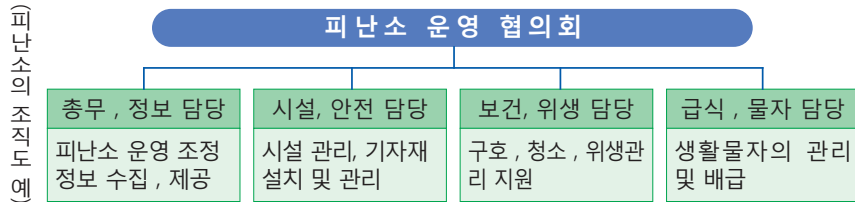
"피해증명서" 는 사는 집의 피해 정도를 증명하는 것입니다. 재해 피해자가 세금 감면이나 보험금 청구, 용자 등 각종 지원 신청을 할 경우에 필요할 수 있습니다.

의연금 접수 및 배분을 실시합니다

도쿄도, 구, 일본적십자사 도쿄도지부에서 접수한 의연금은 구를 통해서 피해세대에 공정하게 배분됩니다.

피난소에서의 생활

붕괴, 소실로 인해 돌아갈 집이 없는 경우에는 지역 피난소에서 생활하게 됩니다. 지역 피난소에서는 대피자, 지역주민, 구직원, 교직원이 역할을 분담하고 협력하여 자주적으로 운영 합니다. 리더의 지시에 따라 적극적으로 협력합니다.



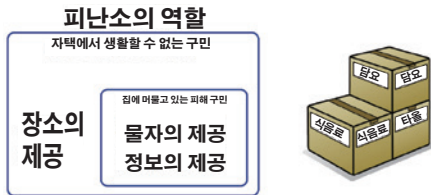
평소 피난소 운영에 대해 검토하는 피난소 운영 협의회(마을회, 자치회, 주거 주민 회의, 학교직원 등 시설관리자, PTA, 구직원으로 구성)를 세우고 설명서 등을 만들면 피난소에서의 생활이 원활하게 이루어집니다.



피난소에 대하여

피난소의 역할

피난소의 역할은 지진 등의 재해로 인한 가족 붕괴, 소실 등의 피해를 받은 사람 또는 피해 우려가 있는 사람을 일시적으로 시설에 수용하여 지원하는 것입니다. 또한, 재택 피해자에게 정보 제공도 이루어지고 있습니다.



【피난소를 이용하는 피해자】

- ①가옥의 붕괴, 소실로 인해 재택에서는 생활이 불가능한 피해자 (피난소 생활자)
- ②식량, 물, 생활물자, 정보 등을 얻기 위해 피난소를 활용하는 피해자 (재택 피해자)
※피난소는 여행자, 귀가 곤란자 등 거주지 이외의 피해자도 수용합니다.

체크 !!

애완동물 동반 대피

지진이 발생한 경우, 사람뿐만 아니라 기르고 있는 다수의 애완동물에게도 재해 피해가 있을 것으로 예상합니다. 구는 개설한 지역 피난소 내에 시설의 상황에 따라 애완동물을 위한 사육 장소를 확보합니다. 지역 피난소 내에 사육장소를 확보하는 것이 곤란한 경우에는 근접한 지역 피난소에 확보합니다. 동반 대피 대상 애완동물은 원칙적으로 개, 고양이, 토끼 등 작은 동물입니다.

또한, 지역 피난소에서는 주인이 애완동물을 알아서 관리하는 것이 원칙입니다.
※동반 대피는 보호자와 애완동물이 같은 방에서 지내거나 동거하는 것을 뜻하는 말이 아닙니다.

피난소의 기능

피난자의 안전, 생활기반 제공, 보건위생 확보, 정보지원, 통신 지원 역할을 가지고 있으며 이를 위해 필요한 시설, 설비, 비품 및 지원 체제를 검토합니다.

지원 분야	지원 항목	내용
안전 및 생활기반 제공	① 안전 확보	생명·신체 안전 확보
	② 물·식량·생활필수품 제공	물·식량·옷·침구·생활용품 제공
	③ 생활 장소 제공	취침·휴식 장소 제공 더위·추위 대책
보건·위생 확보	④ 건강 확보	건강 상담 등의 보건 기능
	⑤ 위생적인 환경 제공	화장실·목욕·쓰레기 처리, 애완동물 대응
정보 지원	⑥ 생활 지원 정보 제공	영업 점포나 진료 정보
	⑦ 안부 정보 제공	피난자의 안부 정보 제공
	⑧ 부흥 지원 정보 제공	생활 재건·가설주택·부흥 상황 정보
커뮤니티 지원	⑨ 커뮤니티 유지·형성 지원	피난자들간의 격려, 협력 기존 커뮤니티 지원

지역 피난소 운영자와 역할 분담

지역 피난소에는 피난자, 구 심의회 직원, 학교 교직원, 자원봉사자, 지역 주민 등 다양한 사람들이 모입니다. 각자의 역할을 바탕으로 서로 협력하여 다음과 같이 지역 피난소를 운영합니다.

	시설 관리자	구직원	주민	기타
주체	• 학교 교직원 • 시설 직원 등	• 구 심의회 직원	• 피난자 • 피난소운영협의회	• 구내 자원봉사자 • 구외 봉사자
역할	○ 시설 관리책임자 ○ 피난소 운영본부 설치 지원 ○ 피난소 운영본부 협력 ○ 시설 기능 회복(수업 재개 등)	○ 재해대책본부와의 연락 조정 ○ 피난소 정보 파악 ○ 피난소 운영본부 설치 지원 ○ 피난소 운영본부 협력 ○ 간호 필요자 지원	○ 상호 협력 ○ 피난소 운영본부 설치 ○ 피난소 운영 ○ 식량, 식수, 물자 배급	○ 피난소 운영 협력