

梅雨入り前の再確認

警戒レベル途中でできる

- 大事なカード・保険証などのコピー
- (写メを取っておく)
- ペットボトルなどに飲み水
- バスタブに水を張っておく。
- 車のガソリンを満タンに
- 庭や家の外にあるものを屋内へ
- コンセントから電化製品を外しておく

できれば上の方にあげておきたい

- ✓ 電気ポット
- ✓ たんす預金
- ✓ 食料・着替え・日常生活パツと困るもの。

ご自身と家族のケア

- ・まずは、自分自身を気遣う
- ・家族でなるべく一緒
- ・家族や友人と話して悩みや相談についても共有
- ・十分睡眠をとり、よく食べる
- ・可能な範囲でやるべきことを整理する
(数えきれないくらいやるのがあってもまずは整理)
- ・周囲にストレスのサインが現れていないか観察
- ・子供たちが何を言っているか耳を傾け、なるべく会話を
- ・おねしょなどが増えてもおこらないで。
- ・手洗い・飲み水に気を付けましょう。

引用文献:
 American Red Cross Repairing Your Flooded Home
<https://www.redcross.org/>
 内閣府防災
<http://www.bousai.go.jp/t>

マイタイムライン

(「ここに避難」→ここで生活)

- ・ **なにが起こる？**
- ・ **なにが不足する？**
- ・ **誰とどうやってつながる？**
- ・ **早めに行動取れるところは？**
- ・ **日頃から変えておけることは？**

安全な（水・食料・生活環境・健康）を維持するためには

これからは平時のそなえ、タイムライン減災ケアに関する情報をお届けします。ときどきご覧ください！

岡山県倉敷市×「まびケア」運用チーム

平成30年7月豪雨 真備町地区浸水

倉敷市真備町地区の被害状況 (7月12日現在)
 ・死者 5人
 ・住居被害 4,646棟
 ・全壊半壊 552棟
 ・半壊 392棟

現場での確認情報
 ・ロコミ情報
 ・避難所の様子
 ・避難所の指示板

ボランティアによる生活支援情報提供

まびケア
<https://mabi-care.com/>

ボランティアチーム(「まびケア」)が現場で収集した
 保健医療(病院、薬局など)施設や飲食店、
 コピエンスストアの開店・閉業状況、トイレ、お風呂などの緊急支援サービス
 など、「おしと健康」に必要な情報を収集、タイムリーにデータ化して提供

まびケアウェブサイト



<https://mabi-care.com/>

昨年の活動です・