

防災ポケットガイド



火 災

火災発生時の対応



1.発 信

- ・大きな声で周囲に火災を知らせる
- ・非常ベルを押す



2.通 報

119番要領

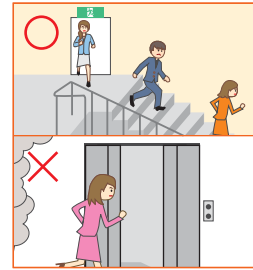
- 1.「火事です」
 - 2.「所在地は〇〇〇です」
 - 3.「〇階の〇が燃えています」
 - 4.「逃げ遅れは有/無です」
- ・管理室に連絡 (有人管理ビル)

予め記入しておきましょう
建物名:



3.初期消火

- ・小火でも消火器で消火
- ・屋内消火栓を活用
- ・危険を感じたら即避難 (無理をしない)



4.避 難

- ・煙から避難する
- ・誘導灯に従う
- ・非常口の扉カバーを外し、階段で避難する
- ・エレベーターは使用しない

所在地:

緊急時連絡

緊急連絡先

緊急連絡先① [名前: _____]

電話番号: _____

メールアドレス: _____

緊急連絡先② [名前: _____]

電話番号: _____

メールアドレス: _____

連絡が取れない時のルール

予め記入しておきましょう

ルール: _____

チェック
 地区内残留地区

チェック
 広域避難場所 [場所: _____]

地 震

地震発生時の対応



1.身の安全の確保

- ・落下物、倒壊物から身を守る
- ・あわてて外へ出ない



3.被害状況の確認

- ・声を掛け合い、負傷者の有無を確認
- ・同僚の安否確認
- ・事業所内外の被害状況確認



2.火の始末/ 避難経路確保

- ・火の始末
- ・初期消火
- ・出入口、階段の扉開放
- ・エレベーターは使用しない



4.会社/上司に連絡

- ・会社/上司に被害状況等の連絡
- ・待機、帰宅等の避難指示を受ける

情報収集

1.あわてず騒がず状況確認

テレビ・ラジオ・インターネットなどで震度、震源地、津波等に関する正確な情報を入手。

2.声を掛け合い助け合い

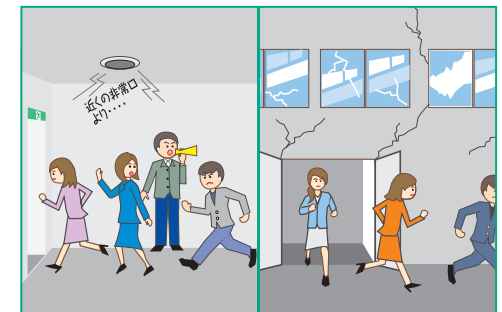
周辺の人と声を掛け合い、協力しつつ行動を取る。(単独行動をしない)

3.家族の安否確認

災害用伝言ダイヤルなどを利用し、家族と連絡を取る。

災害用伝言ダイヤル **171**

避難の目安



- ・館内放送に従う(有人管理ビル)
- ・建物に大きな損傷がある
- ・火災が発生した場合(隣接ビル火災含む)
- ・室内散乱等で負傷の危険性がある場合

緊急時の行動

傷病者を発見したら

① 容態確認

・意識確認

肩を叩きながら耳で声をかけ反応を見る。反応があれば傷病者の訴えを聞き、必要な手当てを行う。反応が無ければ、助けを求め以下を行う。

② 119番通報

③ 管理所へ連絡

④ AEDを用意

⑤ 救命処置

AEDが到着するまで、正常な呼吸が無ければ胸骨圧迫30回。気道確保し、人工呼吸2回。(胸骨圧迫と繰り返し)

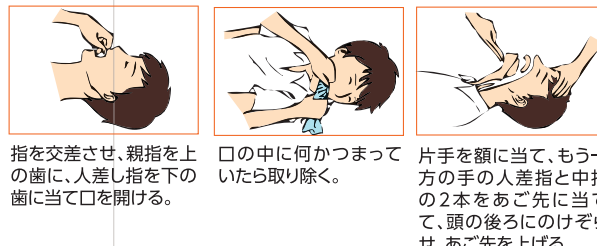
※人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫のみ

救命処置

胸骨圧迫



気道確保



心肺蘇生



避難時の行動

エレベーターの動き



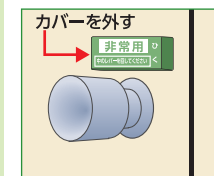
地震

・最寄りの階へ着床
・降車後、使用不可

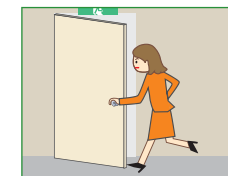
火災

・避難階(1階など)へ着床
・降車後、使用不可

非常扉の開け方



防火扉の開け方



帰宅困難時対策

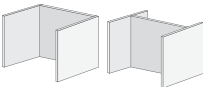
帰宅困難者の心得

- 1 慌てず騒がず状況確認
- 2 携帯ラジオをポケットに
- 3 つくっておこう帰宅地図
- 4 ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- 5 机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)
- 6 事前に家族で話し合い(通信手段、集合場所)
- 7 安否確認、ボイスメール(災害用伝言ダイヤル)や遠くの親戚
- 8 歩いて帰る訓練を
- 9 季節に応じた冷暖準備(カッパ、カイロ、タオルなど)
- 10 声を掛け合い、話し合おう

日常の備え

地震

チェック✓

- デスクの下にもものを置かない
- 落下・転倒の可能性のある什器を固定する(壁面収納、掲示板等)
- パーテーションは「コの字型・H型」にレイアウトする 
- 避難経路にはものを置かない
- 引き出しや扉は必ず閉め、扉の開きを防止する
- 危険物(薬品、可燃物)は置かない

火災

チェック✓

- タバコの消し忘れに注意する
- ガスの元栓は必ず確認する
- タコ足配線は危険なのでやめる
- 退室の際には火の元の点検をする
- 消火設備の設置場所を確認する
- 消防訓練には積極的に参加する

いつも携帯してください

防災ポケットガイドの印刷方法



防災ポケットガイドの折りたたみ方

