



# 防災ポケットガイド



東京建物

# 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)

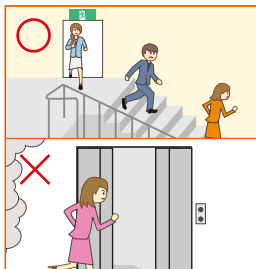
# 火災

## 火災発生時の対応



### 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)

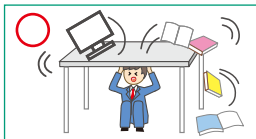


### 4.避難

- 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

# 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



### 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



# 地震

## 地震発生時の対応



### 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



### 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

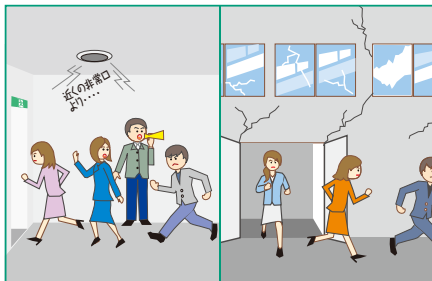
周辺の人と声を掛け合い、協力しつつ行動を取る。(単独行動をしない)

#### 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

肩を叩きながら耳元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



# 緊急時の行動

## 救命処置

### 胸骨圧迫

#### 1. 圧迫場所



#### 2. 圧迫姿勢

体に対して垂直に  
4~5cm押す。



# 緊急時の行動

## 救命処置

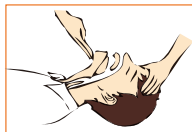
### 気道確保



指を交差させ、親指を上  
の歯に、人差し指を下  
の歯に当て口を開ける。



口の中に何かつま  
っていたら取り除く。



片手を額に当て、もう  
一方の手の人差し指と中指  
の2本をあご先に当て  
て、頭の後ろにのけぞら  
せ、あご先を上げる。

# 緊急時の行動

## 救命処置

### 心肺蘇生



AEDを開き、  
電源を入れる。



電極パッドを胸に貼る。



ボタンを押し、  
電気ショックを開始。

AEDの音声アナウンスに従ってください。

# 避難時の行動

## エレベーターの動き



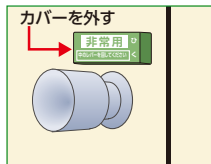
### 地震

- ・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



カバーを外す

## 防火扉の開け方



押すまたは引く

# 帰宅困難時対策

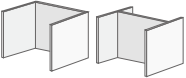
## 帰宅困難者の心得

- 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

# 日常の備え

## 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