

1 . 确保安全及提供安全感

确保人民及环境安全

下列是检查人民及环境安全的要点，请用作参考并拟定一张适合阁下机构的核对清单，并张贴在当眼处。

评估安全及保安的核对清单

- 患者安全？
- 所以仪器正常运作？
- 有否害怕第二次灾难的来临？
- 所有喉管线路已经妥善接驳？

请检查

- 仪器
所有医疗仪器正常运作？
接驳到患者的喉管或线路都没有问题？
- 必要的公用设施
有否煤气泄漏？主要煤气活门都关上了？
电力系统正常运作？私人发电装置又如何？
水管有否破裂损毁？
- 环境
墙壁有否裂缝？
仪器是否经常接驳至电力/煤气装置并正常运作？（有否发生火警的危机？）
通讯线路(例如电话)正常运作？
附近的物品是否都牢牢固定了？
有否障碍物及/或危险物品(例如玻璃、易燃化学物品)放置在走廊或逃生通道？

提供安全感

当灾难刚发生，人们通常会因知道有人赶到提供援助或听到别人的声音而清醒过来。有个案提及曾经有位母亲因为听到有人告诉她婴儿无恙而舒一口气。

对刚分娩的母亲而言，她们最担心的就是婴儿的安全。当检查患者的安全时，喊出他们的名字，尝试尽快确定婴儿的安全以减低她们的担心。亦尽可能让婴儿留在母亲身边。

当有重伤患者留在医院或在避护站有伤者的时候，照顾健康的孕妇及刚分娩的妇女的优先处理便相对较低。不过，即使她们身体健康，亦不要忘了她们的身体及心灵曾受灾难所带来的极大震撼。

母子的逃生方法

以下是一些逃生方法:

刚分娩母亲

让母亲抱着婴儿

用婴儿安全带将婴儿固定在母亲身驱(可空出母亲的双手)逃生较为安全

因为手术进行中或其它原因而无法自己行走的时候

使用担架及轮椅

可能需要多人合力搬移患者, 要求状况较佳的患者帮手

搜集及散播消息

在灾难时期, 正常的联络方法未必可行, 了解周遭发生了什么事情很困难。而且, 查询医院所提供的服务(例如能否给孕妇进行检验及分娩)将会增加。可以用来搜集/散播消息的物品包括收音机、电话(特别是公众电话)、电视、互联网、或留言板。尝试委托住院的患者帮忙从电视或收音机搜集外面的最新信息, 尽可以透过不同渠道搜集及散播消息。

搜集的消息

外在情况、受损程度、确定出院妇女、刚分娩母亲及其新生婴儿的健康状况资料

散播的消息

即使医院无法为患者提供医疗服务、也需确认住院患者安全的数据、方便转介到其它医院
谨记灾难时的应变措施以防急时之需

转介患者到其它医院

医院应接收重伤患者直至到了医院的上限及再也无法给新住院者提供医疗服务。若遇上述情况而又需要转介孕妇及/或刚分娩妇女到其它医院, 可按下列各点提供服务措施:

- 掌握孕妇周遭的资料, 转告附近及/或联营医院
- 告知她们毋需转介信也可得到检查服务
- 提醒她们随身携带母子健康手册
- 告诉她们若遗失了母子健康手册, 她们可在公众健康中心及或城市会堂补领

按患者需要调节住院时间

按照个别受伤程度, 有些患者可能被要求提前出院; 相反, 有些患者可能出院之后便无家可归
给孕妇、刚分娩妇女及其新生婴儿较佳的住宿环境, 按患者的个别需要调节住院时间

患者出院的时候, 需要收集他们出院后的生活情况数据, 例如他们家里的状况及有否家人作支持。如他们提出咨询服务, 可在此时一并提供有关资料

收集食水、准备奶粉、使用尿布、保持婴儿清洁卫生的方法及有关经济援助的信息都很有用

因应地区的资源散播消息

当灾难过后妇女出院时, 提醒她们联络公众健康中心以获得相关的服务

若她们的家园因灾难而损毁, 变得无家可归, 提供她们收留灾民的地点, 例如接收分娩时期妇女的医院及灾难避护站, 确保她们在分娩后有一个安全的住宿环境。

确定知道最近的避护站地点

经常准备好为她们提供咨询服务。当她们来医院进行检查的时候, 尽量与她们沟通及保持联络, 并且透过电话给予咨询服务。

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

2. 调整身心状态

灾害时的孕产妇和婴幼儿容易出现的反应和症状

<孕产妇容易出现的身体反应>

- 腹胀（先兆流产，先兆早产）
- 出现蛋白尿，体重增加，血压上升，
浮肿加重（妊娠高血压症候群）
- 胎动一时性消失，或者增加
- 母乳分泌减少
- 容易患感冒
- 发生便秘

<孕产妇的心理变化及反应>

—关于胎儿及婴儿的变化

- 担心胎儿的安危
- 作为母亲而自责
- 母亲因孩子哭闹而变得烦躁
- 对孩子大发脾气
- 没有心情哺育婴儿

—关于怀孕和分娩

- 担心阵痛出现后能不能到医院
- 对想象中的怀孕和分娩的失落感

—关于生活环境的变化

- 因为经历不同个人的感受亦不同，导致人际关系不融洽，包括与家人的关系，
- 因为有孩子，特别担心会不会影响他人
- 有被抛弃的感觉
- 没有表达自己心情的机会

—关于心理压力的反应

- 没有原因的乏力
- 容易急躁
- 没精力
- 容易疲劳
- 忧郁
- 食欲增加或减少
- 不能熟睡
- 对于声音和震动敏感
- 耳鸣
- 震颤
- 每天由于不安而悲伤
- 没有原因地流泪

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

关于婴幼儿的身心反应

- 可怕的事情变得很多
- 晚上不能入睡
- 夜里爱哭
- 哭闹、发怒的现象增多
- 出现倒退回婴儿时期的现象
- 出现尿布性皮炎和湿疹

对身心的健康状态和对应进行评估

#把握对象的身心状态，评估目前的健康状态

评估的要点（结合前面的内容项目进行评估）

- 现在的身心状态，既往史和服药史是什么样
- 分娩的体验，对成为母亲的自己的看法，压力反应是什么样
- 与家属和周围人的关系怎么样

据报道由于灾害引起外伤后的心理反应（PTSR），孕妇比产妇多。经历了灾害的孕产妇中，有些人会因为丧失了想象中的妊娠和分娩而感到失落。

具有怀孕分娩的经历和自己成为母亲，对于这样的经历是怎么想的？根据对象的感受和对反应的评估，可以考虑向其介绍专业的心理机构。

还有，有报告说在自己家里避难、或者接受受灾人员等而导致生活发生了变化，有些人会感觉人际关系难以融洽。即使是夫妻之间，由于没有时间相互交流彼此的感受，就会因为受灾造成夫妇关系恶化。因此，也应该重视和关注家属之间的关系。

#评估和把握孕产妇是怎样进行对应的

在灾后这种特殊的生活环境中，应该评估和把握孕产妇是怎样进行对应的，这种的对应是否减轻了症状，特别是孕妇容易发生血栓。通过评估，可以了解她们的生活环境，要注意经济舱综合征（深层静脉血栓）的发生。

3 . 转换意识，支援生活和健康

应当意识到正处于非常时期，而不是平时。在这种情况下，要考虑优先顺序。

营养·水分

有报道说，灾后的饮食多以方便食品为中心，盐分的摄入量增加而造成营养失衡。可以告诉孕产妇，尽量少吃或不吃那些盐分含量较高的食品，多吃一些营养补助食品。

需要搬水/抬水时，可以积极地向志愿者寻求帮助。

需要烧热水时，可以用电暖瓶，洗发车，简易煤气灶等。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

冲奶粉

在能够烧开水的情况下，可使用煮沸的水冲配奶粉。

睡眠和休息

经历了灾害的孕产妇容易出现失眠，无法熟睡，怕黑，一到了发生地震的那个时间就会醒等症状。对于这些，有些人需要人在身旁倾听，这样能让她们感到安心。

另外，出现严重的失眠时，可考虑使用安眠药。

清洁

不能洗澡的时候，可以洗淋浴或冲澡，或擦洗全身或局部（比如只擦洗臀部）等。作为保持清洁的方法，可以使用湿纸巾或微波炉加热毛巾进行擦拭。使用湿纸巾时，要注意检查是不是含有酒精成分，皮肤有没有损伤。洗头的时候，可以使用不需要水的洗发剂。对于手的消毒可以使用速干式手用消毒剂。

环境

- 炎热

夏天的灾害，容易引起闷热脱水，要注意通风换气，摄取水分。

- 臭味

垃圾的处理和排泄物的处理方法与平时不一样，所带来的问题就是容易腐烂变臭。因为停水而禁止使用水冲式的厕所，可以考虑利用塑料袋或者报纸的方法。而且，除了换气和使用除味剂，也可以考虑其他的垃圾除臭法（在塑料袋内排泄，把塑料袋的口扎紧，选择放置的地方等）

- 小孩的哭声

孩子容易出现哭闹、不易哄的情况。所以在集体生活中，可以和共同相处的人交流，征求他们的意见。比如，有小孩的家庭集中在一起，调整小孩玩耍的时间，可以请志愿者帮忙带领小孩玩耍，这些也很重要。

活动

搬运物品和水等会加重孕妇的身体负担。告诉孕产妇，要请家属或者周围的人，或者志愿者帮忙。

4. 心理护理

有报告称，通过让孕产妇诉说自己的经历，可以帮助她们调整心情、缓解心理压力。另外，受灾比较轻的地区，每间隔半年的时间，可通过回顾当时情景的方法，帮助她们重新开始自己的生活。

灾害时的孕产妇到周边地区的医疗机构进行孕期的健康检查或分娩的情况比较多，在这些医疗机构或周边地区中，有必要对孕产妇的心理状态进行评估，和提供有关“心理护理”的信息。

护理人员要告诉孕产妇，作为母亲在灾害这种特殊情况下，她已经作了自己所能做的事情，并对孕产妇所做的给予肯定。另外，不必勉强孕产妇说出她的体验，可以告诉孕产妇，只要她想诉说，护士随时都会倾听她的感受。

此外，有报道灾后孕妇的外伤后压力反应(PTSR)的症状（请参照“心理关联的反应”）会持续1个月以上，许多人把这种症状放置不管。创伤后应激障碍(PTSD)大约在灾后1个月左右才发生。可以利用孕妇的产前检查、产后检查，对孕产妇的心理压力反应等进行评估，并介绍和提供必要的护理。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

5. 协助产妇院外分娩

就地取材—利用一切可获得物品

必须准备以下物品： 一次性的分娩包、吸引器、新生儿急救设备

保温物品（如：包被、保鲜纸等等）、新生儿日用品（衣服、尿布）

家中分娩的处理

准备盛羊水或血液的容器或吸汲物品	如：报纸和毛巾
保温措施	把婴儿抱在怀里、用毛巾或毯子包裹婴儿、 用保鲜纸包裹婴儿
脐带结扎	用细绳或橡胶圈结扎脐带
用品的消毒处理	如：金属类物品可用打火机火焰燃烧消毒

尽快送往医院

尽快将产妇和婴儿送往医院。评估产妇的出血情况确定转运产妇的方法。

6. 家属的护理

灾害时，要指导家属对孕产妇的护理和照顾，多考虑孕产妇的特殊情况，告诉孕产妇“不要勉强”等。

另外，家属既要照顾孕产妇，同时家属本人也是受灾人员。在关照孕产妇的同时，关注家属的状况也是很重要的。

受灾的护理人员的健康

—受灾的护理人员的健康—

灾后，护理人员也会出现因灾害引起心理压力、疲劳等各种身心反应。有时，作为护士，因为责任感很强，会拼命地工作。由于受灾的程度、经历和感受的差异，容易造成人际关系不融洽，心理疲劳等。

作为对应心理压力的方法，可以向其他人诉说自己的心里话，适当地休息都很重要。工作结束之后，要把自己从工作中解放出来。

此外，根据家里受灾的情况，护理人员也可以优先考虑自己今后应该如何生活，这一点也是很重要的。在一起工作的人也要互相关照。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

1 . 日常时候于病房需做好防备措施

安全环境

根据「日本 0-7 级震度评估量表」, 5 级地震是指地震会导致家具如柜子摇倒, 电视机摔倒。

- 明确指示一旦灾难发生, 负责处理所造成损毁的处理方法及有关人士
- 尽快清除未设有防备措施的地方, 定期检视确保防备措施做妥

加强医院的防备措施

- 固定药物柜及诊疗架以防摇倒
- 药物柜的趟门要关妥, 防止跌出贮存物品
- 戸棚のガラスには飛散防止用フィルムを貼る。
- 药物柜的玻璃门需贴上防碎膜贴

优先的医疗仪器

- 生命維持に直結する優先度の高い医療機器は非常電源に連結しておく。
- 优先而直接维持生命的医疗仪器需接驳至紧急电源供应

逃生路线

- 考虑多条逃生路线, 亲身走一遍每条路线, 确保安全可行

固定病床周边

- 防止因水管破裂造成伤害, 勿置病床及新生儿摇床于水管/渠道附近
- 将有可能倒翻的架子及物品移开
- 保持新生儿摇床平放 (若新生儿摇床倾侧, 婴孩有可能在地震时跌下来; 如必须倾侧, 倾侧的时间越短越好)
- 如非必要, 勿将新生儿摇床及早产婴儿保育器的轮子锁上。(新生儿有可能因地震的震动而抛出; 早产婴儿保育器亦有可能因地震而倒翻)

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱: office@coe-cnas.jp

保持貯藏物資

确保在灾难时所需物资的数量及在医院里的贮存位置。例如婴儿奶粉、少量饮用水(溶解婴儿奶粉及日常饮用)、报纸及塑料袋。为确保供应,张贴有关供货商的联络方法备忘纸,并事前了解补充物品的送递时间

—塑料袋的多种用途—

塑料袋在灾难中能发挥多种用途,请准备充足以备急时之需



●运载食水●



●承载排泄物●



●作为手套替代品●



●保护帐目及文件●



●遮盖餐具器皿●

检视疏散路线,提供孕妇及产后女士有关疏散资讯

入院的时候,给予她们标明疏散路线的地图及向她们解释逃生方法(母亲需抱着她们的新生婴儿一起逃生)。若母亲跟她们的孩子在病房及NICU需分开疏散,先商讨疏散安排及确保每人都知道有关详情。

当电力及食水供应断绝时，可使用物品须知

当电力供应受阻或断绝时，医疗机器或许未能正常运作

- 在平日拟定一张即使没有电力供应仍能正常运作的机器清单
- 考虑即使没有电力供应仍能搜集数据及提供护理的方法
- 确认当食水供应断绝时的清洗及消毒方法（使用揩擦式消毒剂）

停电时被替代的机器种类	代用品
胎儿心跳听诊器	腹部听诊器、听诊器、可充电式听诊器
吸取新生儿羊膜液	脚踏式吸取水泵、口吸式吸取导管
呼吸器	苏生型急救气囊
照明	额前照明灯（可空出双手）

与其它医院的连系网络

因应医院的损毁情况，或有需要接收其它医院的患者或转送患者到其它医院。在社区建立(妇产科)医院伙伴关系，拟定一张医院的地址及联络号码清单并张贴在当眼处。

拟定一张需要义务工作者帮忙的工作清单

在平日考虑义务工作者可参与的工作。例如，义务护士可帮忙一些护理工作；一般义务工作者则可帮忙运送食水及物品、准备婴儿奶粉、煮食、清洁与收拾工作、及往来病房之间的运送等等。

在分娩教育中包括面对灾难的准备

●在灾难时可应用的联络方法

在妇产课堂中教导确保安全的有关信息

—灾难时使用电话的方法—

當固網電話未能接通時，可利用流動電話的電郵服務，及/或「災難留言服務」

例如：在灾难地区固网使用者将被优先服务

- 流動電話的「災難留言服務」因应不用公司而略有不同
- 在灾区的公众电话较易接通，请确定附近公众电话的位置及随身携带少量辅币
- 由于电讯设备的容量有限，通话越简短越好

●灾难时的医疗检验

于灾难时，孕妇及刚分娩的妇女或未能到她们常往的医院作医疗检验。请通知她们在灾难时毋须介绍信便可作医疗检验，并提醒她们尽可能携同她们及婴儿的健康手册。习惯给予她们检验结果，好让她们告知医护人员她们的健康状况及有否患上传染疾病。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp