

## 灾害时的护理活动

作成：2008/5/21

### 往灾区出发前的准备

#### 1. 出发前准备

##### 1) 自我完备的准备

( 1 ) 服装：轻便，安全，容易穿脱；并配上袖章（以表明身份）

( 2 ) 物品：

\* 生活必需品（睡袋，食物，水等）

\* 活动必需品（地图，通讯工具，医疗器具（血压计、听诊器等），记录用纸等

##### 2) 按照灾害的种类，季节准备好必需品

例如\* 地震--军用手套、橡胶手套、口罩、漱口水、运动鞋等。

\* 水灾--军用手套、橡胶手套、口罩、漱口水、防雨长筒鞋、潜水镜、眼药水等。

\* 夏季：防中暑（备好帽子，梅干，盐 等）。

##### 3) 人身保险的确认

##### 4) 活动期限的考虑

从疲劳和压力等方面考虑，一般以一个星期左右交替为好。

##### 5) 安排好自己的家庭和工作等

#### 2. 信息的收集

##### 1) 信息收集内容

( 1 ) 灾害地区的情况

( 2 ) 支援体制

( 3 ) 支援地点（自己是到当地的哪个具体地点）：是否设置有相关救援本部或中心等

##### 2) 信息收集地点

##### 3) 信息收集方法：电话，互联网，收音机，报纸 等

总之，应该注意的是：我们是根据一般的大众传播得来的灾害的种类等信息，准备人力物力。但是不到现场有些信息是不明了的，许多对策是需要根据地区的特性和现场的情况来判断和决策的。

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

而且，如果地区比较局限的话，能够比较容易掌握到灾民的需求。然而如果范围比较广，会因为混乱而信息很难收集，而且，灾害发生时，因为混乱和激动，往往不明了各自的需求。所以，从灾害发生到明确需求往往需要一段时间。

另外，还应该注意的，现场本地的支援队伍常会有“我们自己设法做、必须做、能够做”的想法，缺乏冷静的判断，而有谢绝来自外部的支援的倾向。

## 灾区状况的评估

### 1) 灾区的状况

#### (1) 灾区的地域特性

都市・农村、居民的意识、交通、产业、社会资源等

#### (2) 灾区居民的特征

年龄构成、居民之间的联络、居民组织

#### (3) 灾害的种类・规模

#### (4) 受灾状况

人员、物品、生命等

#### (5) 居住环境

隐私确保等

#### (6) 卫生环境

清扫、换气、饮用水的确保、厕所等

#### (7) 医疗信息

应急处置、慢性疾患、传染病、精神心理方面的应对等

#### (8) 保健福利服务的状况

白天服务中心、家庭护理中心、作业所等

#### (9) 配给内容・配给状况

水・食物等生活必要品的状况

### 2) 受灾人员的状况

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)家庭构成

有无共同居住的家属，人员等

### (2)生活状况

饮食、睡眠、工作、情绪（生活信心、兴趣、宠物等）等

### (3)受灾居民的生活场所

家里、避难所、和受灾前的差异

### (4)健康状况

接受医疗的必要性、慢性疾患等的控制等

### (5)和邻居的交往

### (6)社会资源的利用状况

医疗保险·福利服务等：昼间服务、机能训练、康复训练等

### (7)情绪，心理状况

对将来生活的不安、恐惧、失去的（家、家人．．．）

### (8)掌握灾害时需优先救援的人员

水·食品等生活必需品的充足状况 · 支援对象的特点 婴幼儿·孕妇、老人、残疾人员、单身者、需要护理的人员、外国人

· 疾病问题、疑难病、常年卧床者、精神疾患、慢性疾患、结核、痴呆、在家里进行呼吸机治疗的患者·需在家里进行吸氧治疗的患者等对医疗依存度比较高的患者。

注）在避难场所的人员很容易被想象成为支援对象。进行支援时，同时也应该考虑到那些因为家里有亲人而没有到避难所的人员。

## 对受灾人员的支援

### 1）在避难所进行的支援

#### (1)对生活环境的援助

· 空调温度的调整，对换气、照明、噪音等

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

- 厕所居室的清扫、垃圾的清除
- 宠物等动物的处理
- 设置吸烟场所

注)宠物可能作为家庭的一员而给主人带来安慰，也应该考虑到会有对宠物有厌恶感·不快感或过敏的人。

#### (2)对饮食的援助

- 因年龄·身体状况·疾患等情况需要对食谱进行必要的调整  
(例)老人、婴幼儿、身体状况不佳的人、消化能力弱的人、高血压，糖尿病·透析患者等有慢性疾患的人
- 保证补给充分的水分
- 饮食帮助

注)对因为「穿过大家中间去厕所会给大家添麻烦」、「不好意思接受帮助」等原因、不想频繁去厕所而有意识的减少饮水的人，对他们应该给与必要的援助。

#### (3)保持清洁·对大小便的援助

- 对新生儿、老人等给与必要的入浴帮助
- 对不能入浴的人(受伤，卧床不起者等)进行擦身·洗头
- 对大小便的帮助(包括小儿尿布的更换)

#### (4)对睡眠·确保隐私的援助

- 集体生活时，因隐私不能得到保护会引起失眠，心理压力，所以有必要确保个人空间，  
如换衣服的场所·哺乳室·静养室等。

#### (5)对活动的援助

- 调整生活节奏(起床，就寝，共同打扫卫生)
- 如做广播体操等以减轻运动不足
- 设法转换心情(休息日远足或散步)

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

- 为儿童提供的游乐场所

#### (6) 对精神上的援助

- 促进灾时对紧张情绪反应的理解
- 对应无处发泄的愤怒
- 成为对话伙伴
- 定期巡视商量，多交谈
- 建立可以进行交流的场所

注意事项：在地震发生后就开始心理护理和身体护理结合的生活，就有可能避免 PTSD 的发生。具体来说，对灾民说“没有关系吧”以外，不要在没有完全理解的情况下继续询问受灾情况，家庭情况。此外，即使被拒绝也要尽量向受灾人员表达“如果有事，请告诉我”。定时与灾民对话会让他们产生安全感。

#### (7) 健康管理

- 灾民的健康检查
- 对应灾害的相关疾病（肺炎，“经济舱综合征”）

注意事项：“睡眠好吗？”“家里怎么样”“食欲怎么样”“吃药了吗”等这些话要每个灾民都落实到。在地震之后，经常和灾民一起进行清理残骸的同时，询问健康状况等是非常重要的。

#### (8) 预防传染病

（感冒，流感，食物中毒，疥疮，结核，痢疾，水痘，流行性腮腺炎等儿童传染病）

- 鼓励多洗手，漱口，经常换气，指导消毒剂的用法
- 提供预防接种的信息并传达给有关人员
- 处理已过保质期的食品

#### (9) 对于受灾时需要优先支援的人群的援助

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

例如，要是儿童的话，进行提供能够表达出感情的游戏方法（过家家，对话，绘画等）。要是残疾人的话，要联系会手语的志愿者。如果是外国人的话，交流遇到困难要建立外国人援助中心。必须持续治疗的患者（比如慢性疾病，糖尿病，呼吸系统疾病，透析患者，精神病患者，结核病患者），提供服药的援助以及提供必要的诊疗信息和护理。医疗队进行合作是非常重要的。对需要持续进行机能康复训练的人，需要继续和新加入各类保险和社会福利的人（家庭看护服务，昼间服务，短期逗留等）来说，以往所利用的服务设施无法提供服务的话，需要提供必要的支援。另外，对婴幼儿，孕妇，老人，独身等需要护理的人要提供必要的援助。

## 2) 支援避难场所的运营

- (1) 专职志愿者的职责分担
- (2) 洗涤，炊事，沐浴等各项活动的志愿者调整
- (3) 努力做到保护灾民不受媒体记者的骚扰
- (4) 提供并管理避难场所的信息

注意事项：必要时对避难场所的领导提建议，随时想办法应对灾民的分配等。此外，如何将必要的生活信息传达给灾民是尤其重要（避难场所物品的配置和使用方法，活动和行政部门的通知等等。可以在人群聚集的地区分发传单，贴海报等。

## 3) 支援无法来以及不来救护所和避难场所的人

- (1) 提供信息
- (2) 直接去那些人那里，由护理人员转达给他们
- (3) 努力做到保护灾民不受媒体记者的骚扰
- (4) 与在避难场所进行同样的对应措施

## 为现场救護人員提供帮助

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](mailto:office@coe-cn.as.jp)

### 1. 遇事不要责备，要一起想办法

对于当地支援者，譬如“做什么好呢？”“○○结果怎么样？”“○○在哪里？”等单纯的提问都会让其感到有被责备的感觉，所以要关注这类非常时期的敏感心理。

### 2. 尊重当地支援者的进度，支持其判断和决定

1) **支持支援者的判断：**支援者往往对“紧急关头采取的行动是否是正确或最好”有疑虑或自责心理。所以，即使你有别的想法，也要鼓励其说“您当时想的办法是最好的”“那是当时的条件下唯一能够做的”，以促进其心理健康。

2) **有确保其休息的体制：**在抗灾救援活动中，经常会有即使疲倦也不好说休息，或者即使待命在家也不能好好休息的情况。所以，有撤离现场的必要。一般来说，现场支援工作以一周为限。

### 3. 活用讨论会等形式为交流体验提供机会

### 4. 当地支援者的健康管理

（生活、睡眠、饮食、精神情况，以及健康状况的变化等）

总之，在灾害的支援活动中，人们由于情绪高涨往往出现过度硬撑现象。而且，夏季常因水分和盐分不足而导致中暑的情况也不少。所以，要关注对现场支援者的支援。

## 活动宗旨

### 1) 活动原则

- (1) 以维持受灾前的健康状态为活动目标。
- (2) 以确保声援人人到位为中心组织活动。
- (3) 明确活动内容，有组织地进行。•••有必要规定活动范围，例如组队和活动内容、活动场所等。另外，出现水灾时规定检验检疫调查的优先顺序也甚为重要。
- (4) 不仅仅进行医疗上的支援，还要进行保健、福利及教育事业等的支援。

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) 初期以后的活动

- (1) 由于脱离避难所回到自己家中时，容易产生孤立情绪，应该进行个别访问护理。
- (2) 在恢复信息等断决时切应注意将活动集中在健康需求方面。
- (3) 到中期以后，将出现对社交网络的需求。

## 3) 活动的开展及串连方法

- (1) 掌握汇总居民的需求，积极应用于对策，开展活动...需考虑是否已从质与量两方面掌握汇总居民需求。并且，考虑在当先体制下是否还存在无法应付的问题，如果存在必须认清是什么样的问题。有时，对于外国人采取在支援中心及为减轻家属负担设立的暂时收容所进行暂时避难等的对策。
- (2) 将抗灾指挥中心收到的信息应切实传达给所有灾民，即使没有收到任何信息也应进行报告。

## 在受灾地区时的个人活动

### 1) 去到灾区首先应做的事

- (1) 到达灾区后，应迅速去到志愿者中心报到。
- (2) 确认志愿者保险并入保。
- (3) 别上姓名牌等可以确认姓名的标识。  
→向灾民·救援人员表明自己的身分、同时也有利于增强自身的志愿者意识。
- (4) 进行自我介绍  
→在清楚介绍自己的单位、身分的同时，还切需告知自己从事护士工作。
- (5) 首先表达向灾区的问候

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



首先要在灾区进行志愿者活动，必须进行志愿者登录并加入志愿者保险。另外，由于灾区志愿者众多，必须表明自己的身分以不仅让灾民也让灾区以外来的救援人员清楚明了。

## 2) 活动方法·态度

- (1) 与现场人员（行政人员、地区负责人、一般当地志愿者）配合进行活动。  
→对灾民所说话语的理解、地理及住民意识等地区特征的理解及熟悉面孔等等有利于顺利开展活动。
- (2) 为确保自身安全，至少 2 人以上配合行动，出现任何问题互相照应。
- (3) 为提供安全感，尽力做到同一个人应付同一个对象。
- (4) 与当地地区的窗口式人物进行接触，建立关系。
- (5) 与救援所和医疗队配合进行护理工作。
- (6) 与当地的民间团体（如自治会、妇联、青年会）等配合进行活动。
- (7) 在活动中明确自身的位置、职责。
- (8) 召开参加会议（参加者：行政、一般志愿者等）
  - 公开信息，确认活动的方向性以确认自身的活动方向。
  - 不管对于现场的救援人员还是对于外来的救援人员，都将相当于重要的信息交流场所。
- (9) 由于关系到居民需求的汇总及后来的救援行动，需谨慎进行记录，留给灾区。
- (10) 为确保支援活动的有效继续，须进行必要的工作交接。

灾区的护士志愿者活动一般不按个人规模进行，而需要地区自治会等的地区组织及志愿者、医疗机构等各种机关各界人士的协助合作。正由于相关人员众多，才有必要召开会议以统一大家的活动方向；并认真做好记录和交接以确保志愿者撤离后救援活动仍可继续。另外在理解对于每位灾民来说自己所做得一切究竟有何意义的基础上开展活动也很重要。

## 3) 心理准备

- (1) 在理解信息含意的基础上开展活动

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

由于现场信息想必已产生混乱，并时刻在变化，为掌握正确的信息必须频繁进行确认。另外，不是对个别信息，点的信息，而需抓住多元信息，面的信息。还需意识到自己也有可能成为信息发出源。

(2) 在理解灾民的心理恢复过程特征的基础上展开行动。

(3) 注意积极、主动

→不亲临现场无法了解现场情况，除此之外，必须考虑到不是所有的受灾者都会主动意识到需要接收护理而进行求助。

(4) 在与灾民接触时，应针对当前需求听取灾民心声，进行救援。

(5) 依据状况和需要灵活变换职责位置

→除护理工作以外的炊事、卫生等有时也是必要的援助。

(6) 必须意识到自己“想做的事”对灾民来说不一定必要。

(7) 不批评现场救援者。

#### 4) 自身的护理

(1) 自身安全的确保

(2) 情绪的激动易引起过于勉强的行为，注意自我调节。

(3) 考虑到自身的疲劳状态及与对方的关系，活动期间应限定于1周之内。

→包括自己在内的由外部进入灾区的救援人员很有可能成为“二次灾民”。需将谨慎行动以不成为“二次灾民”做为活动原则，做到感知到危险时停止行动，确保自身安全第一、决不冒着危险行动，有意识地进行休息、在顾虑到灾害发生时特有的心理变化的基础上开展活动。