

## 湿纸巾

### 概要:

- 1) 在灾难发生时，与最基本的生活相关的公共设施可能会因此受损，自来水管可能因此无法使用。
- 2) 在避难所生活的避难者可能会在洗手，洗澡等基本的卫生面上产生问题。
- 3) 对于卫生问题引发的传染病扩大的预防对策和卫生状态的保持应给予高度的重视。

### 解决方法:

- 1) 分发湿纸巾，在无法洗手，洗脸和洗澡的环境中，敦促使用湿纸巾来尽量保持皮肤表面的清洁。
- 2) 对于没有生活自理能力的残疾人和高龄老人，应在使用一次性内衣等的同时，使用湿纸巾来帮助他们保持清洁卫生。

# 隔板

## 概要:

- 1) 在避难所的生活里，睡姿以及日常生活的全部处于暴露状态，无法得到个人隐私的保障。
- 2) 其结果可能会引发避难者精神压力的积累和避难者间不必要的摩擦。可以使用纸箱，木板等来作为隔板，可以有一定的抑制效果。
- 3) 对于与个人隐私有关的物品，尽可能的直接交与本人手中。

## 看护上的注意要点:

- 1) 在新泻（新潟）中越冲地震后，与避难者间密切交流中听到的意见：  
保护隐私的隔板设置较低，坐着的时候也可看到相邻者，彼此之间可以互相照应。因此也可以得到一定的安心感。
- 2) 但是在都市型灾害的阪神大地震的时候，情况与上述有恰恰相反的意见，隔板彻底的隔开避难者间的空间。  
因此在设置隔板的时候，应该考虑到受灾地域特有性质。

## 对待方法:

- 1) 在没有充足的配给物资的情况下，可以使用纸箱或木板等来建立简易的隔板，给与避难者一定的个人隐私的保护。

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

## 便携式收音机

(英文名) a hand radio

### 概要

地震等重大灾害发生时，都市各种供给系统中断，同时各种灾害信息开始播报。所以，为确保收到生活的必要信息，便携式收音机是必备物品。

### 看护要点

特别是在停电状况下，收音机就成为最正确和准确的信息来源。地震等重大灾害一旦发生，会有各种谣言四起的现象发生。失去亲人和住宅的受害者会陷入严重不安的心理状态。同时会很容易被各种关于余震信息的谣言所迷惑。作为救援人员，要注意不要使在避难所的受害者被谣言迷惑而更加不安，同时，也要注意收集可靠的信息。

现在，震级在 5 级以上的大规模地震发生时，地震局都会发布余震信息。为确保大家不被各种信息所扰乱，请不要忘记确认能收到可靠信息的便携式收音机的正常使用，以及电池的预备。

范畴：物品

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

## 工作手套

英文名

(别名) 工作使用手套

### 简要

许多建筑物在大规模的灾害发生时破坏。为了救助被压在房屋低下的人们，并且为撤除坏损的建筑物，人力是不可缺少的。无法用手直接接触的破损物很多，要使用铲子或者地铲等工具。因此，被污染的时候可以随时丢弃的工作手套是必备品。

范畴:物品

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

# 灾后紧急用食品

## 简要

是指在震灾等灾害发生时，作为维持生命的食品和饮料水

## 护理要点

- ・ 挑选不只是为了维持生命的非常时用食品，也要考录到营养价值的产品
- ・ 为了防范非常时期的到来，平日的储备是非常重要的事，但不要忘记确认保存期限以及使用期限
- ・ 在遭遇到灾害的时候，要预先想到生命线的重新启动需要几天，并且准备好全家人三天份不需要烹调的食品和水

范畴:物品

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