

CONTENTS

- 1 家庭内での応急処置**
火傷、蛇などに噛まれた時、蜂に刺された時の応急処置
- 2 心肺蘇生法**
心肺蘇生法、AED（自動体外式除細動器）の使い方
- 3 消火器の使い方**
粉末消火器、投てき消火器、屋内消火栓の使い方
- 4 危険な状況への備え方**
危険な時にチェックするリストと非常用カバン
非常用の必需品リスト
- 5 避難所に避難する**
危機が発生した時の注意事項/屋内での避難方法/避難時、避難所で守るべき事
- 6 季候の変化に備える**
屋内用の暖房装置、悪天候、雷、洪水、猛暑が発生した時の心得
- 7 水道、電気、ガスの濡れたときに備える**
電気が切れた時、ガスが濡れたとき、上水道に問題が発生したときの心得
- 8 ビルの崩壊事故に備える**
ビルの崩壊、爆発事故、割れたビルの残骸に埋もれた時、救急作業に参加する時の心得
- 9 火事に備える**
火事が発生した時の心得
- 10 一酸化炭素に備える**
一酸化炭素中毒時、一酸化炭素を使う時の心得
- 11 危険物流出に備える**
化学物質の流出、放射線の流出時の心得
- 12 インフルエンザ、テロなどに備える**
インフルエンザ流行時、テロ発生時の心得
- 13 特殊な状況に備える**
高齢者、障害者のための安全の心得
電車で火事が発生した時の心得、ペットを飼う時の心得
- 14 主要機関の緊急連絡先**



家庭内での 応急処置

火傷に対する応急処置

- 火傷した部位を素早く冷たい水で冷やすか、浸けます。
- 火傷した部位が大きくない場合、きれいな水で冷却させます。
- 火傷した部位に消毒したガーゼをかぶせておきます。
- 水膨れは潰さず、傷についている物質なども取らないようにします。
- ローションや塗り薬、油などは絶対に塗らないようにします。
- 119に助けを求め、患者を病院に運びます。

蛇に噛まれた時の応急処置

- まず、患者を蛇のいない安全な場所に運びます。
- 119を呼び、患者を安心させます。噛まれた部位が心臓より下にくるようにします。
- 傷を石鹼と水で流します。
- 患者にめまいなどが発生した場合、患者を真っ直ぐに寝かせ、吐く時は体を横にさせます。

蜂に刺された時の応急処置

- まず、患者を蜂のいない安全な場所にはこび、119を呼びます。
- 刺された部位に蜂のハリが残っている場合、針やカッター、クレジットカードなどで除去します。
- 二次感染を防ぐため、傷を石鹼と水で流します。
- 痛みがひどくなった場合、氷が傷に直接当たらないようにビニールなどで包んで冷やします。
- 患者を真っ直ぐ寝かせ、吐く時は体を横にさせます。





心肺蘇生法

- 心肺蘇生法 = 胸部の圧迫 + 人工呼吸
- 胸部の圧迫 : 人工呼吸 = 30 : 2
- 患者が蘇生するまで、もしくは119救急隊が来るまで心肺蘇生法を実行。



心肺蘇生法の実行方法

① 心停止の確認

- 患者の肩を叩きながら、大きい声で話賭けます。
- 患者の反応を確認し、息をしているか、または正常な呼吸をしているかを確認します。

② 119に助けを求める

- 患者の反応がない場合、すぐに大声で周りの人に助けを求めます。
- 周りにだれもいない場合には、すかさず救急車119を呼びます。

③ 胸部の圧迫を30回実行

- 両手を組んで、患者の胸の真ん中に手の付け根を当てます。
- 両腕をまっすぐに延ばし、体重をのせて患者と自分の両腕が垂直になるように胸部を圧迫します。
- 1分に100~120回の早さで、5cm~6cmの深さに沈むように強く、早く圧迫します。

④ 人工呼吸を2回実行

- 患者の頸を持ち上げながら頭を後ろに反らし、患者の気道を開きます。
- 患者の鼻をつまみ、患者の胸が膨らむ程度に息を吹き込みます。
- 人工呼吸が困難な場合、胸部の圧迫だけを実行します。

⑤ 胸部の圧迫と人工呼吸を繰り返す

- 30回の圧迫と2回の呼吸を、救急隊員が来るまで繰り返します。

⑥ 回復の姿勢

- 患者が声を出したり、動いたりする場合、呼吸が回復したのか確認します。
- 呼吸の回復が確認されたら、患者を横向きにして気道の閉鎖を予防します。

AED（自動体外式除細動器）の使い方

① AEDの準備

- 準備ができたら、心肺蘇生法の途中でもすぐに使うようにします。

② 電源を入れる

- AEDを邪魔にならないように置いておき、電源ボタンを押します。

③ 二つのパッドを着ける

- パッド一。右側の鎖骨のすぐ下の所。
- パッド二。左側の乳首の前の脇の所。

④ 心臓の脈拍を分析

- 「分析中です」という音声が出たら、心肺蘇生法を止めて患者から手を離します。
- 除細動が必要な場合、「除細動が必要です」という音声とともに、AEDで自動的にチャージを始めます。
- 除細動する必要がない場合、「除細動の必要はありません」という音声が出ますが、その時はすぐに心肺蘇生法を再開して下さい。

⑤ 除細動の実施

- 除細動の必要がある場合にのみ除細動のボタンが光り始めます。そのボタンを押して除細動を実行します。

⑥ すぐに心肺蘇生法を再開

- 除細動を実行してすぐに30:2の比率で胸部の圧迫と人工呼吸を再開します。

⑦ 2分ごとに心臓の脈拍を分析して繰り返し行う

- 患者が回復したり、救急隊員が到着するまで2分ごとに心臓の脈拍を分析して、必要な場合は除細動を繰り返します。



消火器の 使い方

粉末消火器の使い方

- 消火器を火元まで運びます。
- 消火器の上の封印を外し、安全柱も引き抜きます。
- 風下に向かって、消火器のノズルを火の方向に向けます。
- レバーを力強く握って、消火薬剤を箒で掃くように放射します。
- 消火器は直射光線や湿気のない、目に付きやすい所に保管してください。

投てき消火器の使い方

- カバーを外します。
- 消火薬剤を取り出します。
- 火元に向けて投げてください。



屋内消火栓の使い方

- 火事を知らせるアラームを鳴らし、消火栓のドアを開けてノズルとホースを取り出します。
- 他の人がいる場合、ホースの曲がった部分を伸ばして、準備ができたら消火栓のバルブを開けてください。
- ノズルを握って、火元に向けて放射します。



危険な状況への備え方

危険な時にチェックするリストの製作

- 避難したあと、家族のみんなで会う場所として、家の近くと遠くの二つの場所を用意しておきます。
- 普段、家から外へと抜け出せる非常口などを確認します。
- 高齢者、障害者、子供、そして外国人への配慮も忘れてはいけません。
- 火災保険などに加入しておくと、焼けた家具などの被害に対して補償を受けることができます。
- 職場、子供の学校、保育園などに危険に対するマニュアルがあるかを確認します。

危険時の非常用力abanを準備

- 家族みんなのために、必要な物を備えたカバンを準備してください。
- できる限り、家族の人数分のカバンを準備します。
- 非常用カバンはバックパックの形の、携帯しやすく丈夫なものが好ましいです。
- いつでも持ち出せるように、目の付きやすいところに置いておきます。

非常用力abanの中身には

- 非常食糧、お水、薬
- 懐中電灯、ラジオ、電池、マッチ、ライター
- ホイッスル、予備の携帯電話のバッテリー
- 携帯のラジオ
- 非常用の服、下着、缶のオープナー、ティッシュ、タオル
- 救急用品、生活品、生理用品、紙おむつなど
- 貴重品、書類などは防水のできる袋などに入れて保管
- 余分の車のカギ、キャッシュカードとお金など
- クレジットカード、キャッシュカード、現金
- 歩きやすい靴、軽いレインコート、薄い布団、暖かい服など
- 家族の連絡先、行動要領や地図などが載せてある災難地図および手帳

非常用生活品のチェックリストの製作

- 最低三日間は一人でも生きていけるために充分な生活必需品を準備してください。
- これらの用品は、探しやすい容器や戸棚などに保管してください。
- これらの用品は、非常用だということを家族に知らせてください。

非常用生活品のリスト

- 食糧は15日～30日の分量
- 缶詰などの加工食品
- バーナー、プロパンガスなどの炊事用具
- 貴重な書類などは防水のできる袋などに入れて保管
- 布団、余分の服
- お水は一人前で一日に3.8リットル
- 薬、洗面道具など
- ラジオ、バックパック、携帯電話
- 懐中電灯、蜡燭、マッチやライターなど
- 石鹼、塩、バッテリー、女性の生理用品
- 靴、手袋、消火器、その他





避難所に 避難する

危機が発生した時の注意事項

- 場合によって、家や近くの場所からも避難する必要があります。
- 災難要員が、メディア又は直接警告し避難する時点をお知らせします。
- 避難は、公共の安全に危険が迫った時の最後の手段として考えてください。
- 家から離れる前、家の安全を確認します。
- ドアと窓を閉めて、家電の電源を切ります。
- 丈夫で動きやすい靴と、体を保護できる衣服を用意します。
- 自分用の非常用カバンを持って避難します。
- 避難する時は、別途の指示がない限り、エレベーターなどは使ってはいけません。
- 状況によって、避難経路を変更することもあります。

屋内での避難方法

- 自分の家から一番近く、適切な施設（学校、図書館など）に避難します。
- できる限り、ドアや窓の少ない部屋を避難所として利用して、すべてのドアと窓を閉鎖します。
- 緊急電話が掛ってくることもありますので、なるべく電話は使わないようにします。
- ラジオやテレビの非常事態情報放送から最新情報を入手します。
- 非常用カバンと、非常用生活品を利用します。

避難した時、避難所で守るべき事

- 生活している地域の非難所を確認しておきます。
- 衣服や寝具、衛生用品、薬などをもって非難所に避難します。
- 非難所に酒類や銃砲類、不法的な薬物などは搬入できません。
- 盲導犬以外のペットは一緒にに入れません。
- 自分の非常用カバンを持って避難します。





天候の変化に備える



屋内用の暖房装置

- 携帯用の暖房装置は、屋内での使用許可が出ているものだけを利用します。
- 炊事器具を暖房用として使うのは危険です。
- 家具、カーテン、洗濯物のような引火物は、暖房装置から1メートル以上離れたところに置いてください。
- 暖房装置の電源を入れたままの部屋に、子供を一人にしてはいけません。
- マルチタップに多くの家電用品をさすのは危険です。

悪天候時の心得

- すべての窓は、嵐が来る前に閉めておきます。
- 風で飛ばされたベランダの花瓶、庭のゴミ箱などが被害をもたらす事もあります。
- 大きい嵐が予想される場合には、電気やガスなどを切っておいた方が良いです。
- 洪水の被害が激しい地域では、前もって排水ポンプなどを確認します。

雷の時の心得

- 感電の被害が予想されますので、金属や電気製品、電話などに触れないようにします。
- 屋内に避難して、地面に伏せたり、大きい木の下に避難することは危ないので避けるようにします。
- 断線した電線の近くに行かないようにします。

洪水時の心得

- 川の水位が高くなった場合、直ちに高い所に避難してください。
- 車を運転する場合、水の溜った所は行かないようにします。
- 流れる水が膝の高さまで溜った時も、川を渡らないようにします。

猛暑が発生した時の心得

- 12時から17時までの一番熱い時は屋外での活動や作業を避けます。
- 涼しいところで休みを取り、ガスバーナーの使用も避けます。
- 喉が乾かなくとも、定期的に水やジュースなどで水分を取ります。
- カーテンや布で直射光線を防ぎます。
- 涼しい水でシャワーを浴びてください。
- 水分の多い果物やサラダのような消化しやすいものを取ってください。
- 明るい色の、ゆったりした服を着てください。
- 窓を閉めた車の中に子供やペットを放置しないでください。



水道、電気、 ガス濡れに備える

電気が切れた時の心得

- 電気が切れた時には、韓国電力公社のお客様サポート（123）、または119に連絡してください。
- 停電時、無線やインターネットの電話のサービスが使えなくなることもあります。
- 電気を入れるとすぐに電源に入る家電用品などは、電源を消したままにしておきます。
- 停電に備え、電気の必要のない電話などを用意しておきます。
- 食品の腐敗を防ぐため、冷蔵庫のドアはなるべく開かないようにします。
- 地面に落ちていたり、空中にぶら下がっている電線には近寄らないようにします。
- 屋内では石炭を使ったり、炊事器具を暖房用に使ったりしてはいけません。
- 屋内で発電機などを作動させると、一酸化炭素の濃度が危険なレベルまで上がることがあります。

ガスが濡れた時の心得

- ガスの臭いがする場合、すぐに避難して119に連絡します。
- 漏出が激しくない場合、ガスのバルブを閉めて、窓を開けて換気をします。
- 周りの火の元を消して、火器に近寄らないようにします。
- 家電用品のコンセントを入れたり、電気のスイッチを入れたりするとスパークが発生して爆発を起こす危険性があります。
- すぐに近くのガスサービスセンターや、ガス会社に連絡して、安全措置をとります。

上水道に問題が発生したときの心得

- 道路の上に水が溢れたり、上水道の破裂が疑われる場合、すぐに119に連絡します。
- 共同住宅で断水になったり、水圧がとても低い場合、管理事務所に連絡します。
- 食用の水質に問題が発生した場合、政府から別途の指針が発表されることになります。
- 日照りが長くつづく場合、給水の制限や断水になることもあります。





ビルの崩壊事故に備える

ビルの崩壊、爆発事故の時の心得

- ビルの崩壊が予想される場合、すぐに近くの避難通路で避難します。
- 窓ガラス、棚などの破損しやすい所、および爆発性、可燃性物質のある所には近寄らないようにします。
- 硬いもので頭を保護して、非常口に人が殺到しないように注意します。
- 多くの人が利用する施設の場合、出口に近い人から順番に避難します。
- 避難する時、邪魔になるようなものは持って行かないようにします。
- 崩れ落ちやガス爆発の危険のない安全な所に避難します。
- 脱出のできない場合には、階段室のように壁の硬い所に臨時に避難します。

ビルの残骸に埋もれた時の心得

- 乾いたハンカチや布で鼻と口を塞いでください。
- 体に悪影響を及ぼすほこりを避けるため、体をなるべく動かさないようにします。
- 懐中電灯で周りの地形地物を把握します。
- パイプや壁を叩いて、ホイッスルを吹いて救急隊員に自分の居場所を知らせます。

救助作業に参加する時の心得

- 丈夫な手袋と靴を着用してください。
- 木材、家電用品などを区分して整理します。
- 断線した電線は危険なので、接触しないように注意します。
- 大きすぎたり、重すぎるものは周りの人と助け合って処理します。



火事に備える

火事が発生した時の心得

- 火事を発見したら、「火事だ！」と叫んで、周りに知らせて、火事の警報ベルを鳴らします。
- なるべく階段で下の方に避難して、それができない場合、階段で屋上に避難します。
- 火の中を通る時は、水で濡らした布団やタオルなどで、体と顔を塞いでください。
- 煙がたくさん発生した時は、濡らしたタオルで鼻と口を塞いで、姿勢を低くして移動します。
- 部屋のドアを開ける前、まず手で確認して、熱くない場合はドアをゆっくりと開けて外に出ます。
- 避難できない場合、濡れた布や布団でドアの隙間を塞いで救助を待ってください。
- 服に火がついた場合、その場で転がりながら火を消してください。
- 高層マンションの場合、火事が自分の家で発生したのでなければ、廊下よりも家の中の方が安全です。
- アパートの自分がいる階よりも下の階で火災が発生した場合、速かにすべての窓を閉じなければなりません。
- 危険な時は窓の外に服やタオルなどを振って、救助を要請してください。
- 詳しい情報はソウル消防災難本部のホームページ (fire.seoul.go.kr) 、および119でお問い合わせください。





一酸化炭素に備える



危険物流出に備える

一酸化炭素中毒時の心得

- 換気のできない所で暖房装置を使用したり、煙突が詰まった時に発生しやすいです。
- 風邪と似た症状で、頭痛や吐き気などを催し、死亡に至る場合もあります。
- 一酸化炭素中毒の疑いがある場合、すぐに窓や扉を開けてください。
- 急いで新鮮な空気を吸える場所に移動します。
- 119、およびガスの会社に連絡してください。

一酸化炭素中毒予防の心得

- 一酸化炭素を警報機を設置して、定期的に作動状態を確認します。
- 屋内での暖房装置の換気システムの作動を確認します。
- 屋内で石油の暖房装置を使ったり、炊事器具を暖房用に使ったりするのはとても危険です。
- 石炭を屋内では絶対使わないでください。



化学物質の流出

- 肌をレインコートなどで巻いて、遠くに避難してください。
- 毒性のガスは、空気よりも重い場合が多いので、高いところに避難してください。
- 風を受けるように移動して、避難する方向から風が吹いて来る時は、直角の方向へ避難します。
- 屋内に避難した時は、窓を閉めて、換気扇などの使用をやめてください。
- 車で事故現場を通る時は、窓を閉めてエアコンなども使用しないでください。
- 安全な所に避難して、石鹼で体を洗い、新しい服に着替えてください。
- 化学物質に露出された場合、すぐに病院へ行き医者に見てもらうようにしてください。



放射線流出時の心得

- 時間：放射線物質は、時が経つ程その毒性も弱くなります。屋内で、安全要員の避難指示解除のお知らせを待ってください。
- 距離：放射線物質との距離は遠いほど安全です。安全要員による、事故地域からの避難が命令されることもあります。
- 遮蔽：窓を閉めて、隙間を塞いですべての換気装置を消してください。汚染された所を通る時は、防毒マスクなどで呼吸器を保護してください。



インフルエンザ、 テロなどに備える



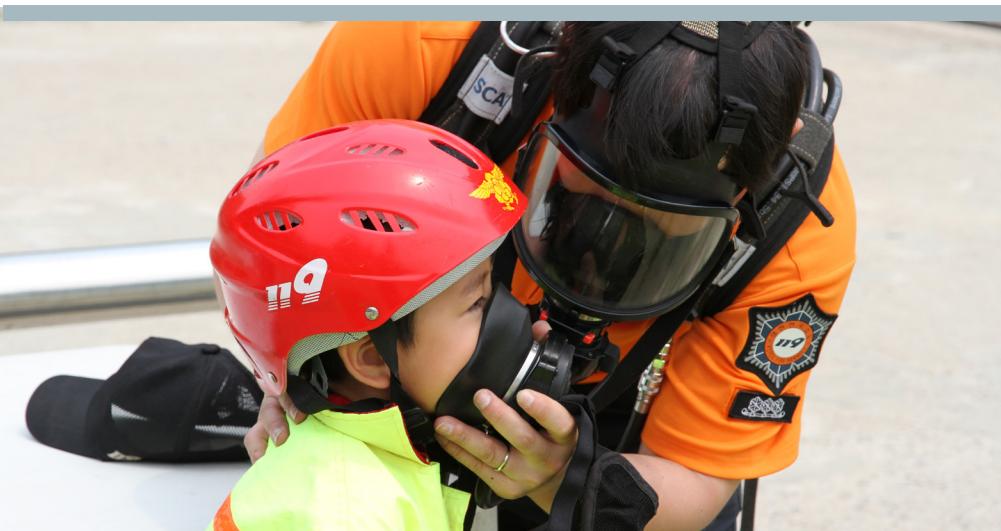
特殊な状況に 備える

インフルエンザ流行時の心得

- くしゃみが出た時は、ティッシュや服の袖で口を塞ぎ、マスクを着用してください。
- 人の接触を避けて、人の多いところへの外出もなるべく避けてください。
- 手を石鹼でよく洗い、アルコール除菌をするようにしてください。
- テレビやラジオなどで、保健当局の発表をチェックするようにしてください。

テロ発生時の心得

- テロの一番の目的は不安を拡散させることです。正確な情報を得ることが重要です。
- 周りを警戒して、怪しい行動や物を目撃した場合、すぐに通報してください。
- 政府やマスコミなど、信頼性の高い機関の情報を聞き、うわさ話に惑わされないように注意します。
- 怪しい宅配便や手紙などは絶対開けずに112や119に通報してください。
- 制限された区域に入りする等、疑わしい人を見たら、すぐ112や119に通報してください。



高齢者のための安全の心得

- 高齢者は視力、聴力、運動神経などが鈍いため、生活での安全に注意する必要があります。
- お風呂のマットなどは、すべり止め仕様のものを使ってください。
- お風呂に入ったり、お風呂から出たりする時、体のバランスを取りやすいように手すりを設置してください。
- 高齢者にはトイレが近い部屋を与え、廊下に物を置かないようしてください。
- 緊急事態に備え、非常ベルなどで家族をすぐ呼べるようにしてください。
- 階段部屋では、階段の踏み台や周りが見えやすいように、明るい電灯を設置してください。
- ガス漏れ警報器や、火災警報器を設置して、警報信号がどこでも聞こえるようにしてください。
- 調理をしたり、包丁を使う所は明るくしてください。
- 冬は一人で外出しないようにしてください。特に、凍り付いた路面に気をつけてください。

障害者のための安全の心得

- 障害者は身体的な不自由により、多くの危険にさらされています。特に、火事のような災害に対しては、一般人よりも遙かに危険です。
- 屋内の障害者の事故が一番多く見られる所は、滑りやすいお風呂です。
- 玄関の表面も滑りやすく、肢体不自由者が靴を履くためのスペースが十分ではありません。
- キッチンに潜む危険にさらされやすく、予測不可能な深刻な事故も起こる事があります。
- 一番安心できるはずの部屋やリビングでも、予測できない事故が起こる事もあります。

電車で火事が発生した時の心得

- 高齢者、障害者席のとなりにある非常ボタンを押して、乗務員と連絡を取ります。
- 余裕があれば、各車両に二つずつ設置されている消火器を使って火を消してください。
- ドアが開かない場合、ガイドブックの指示にしたがって、手動でドアを開けます。
- スクリーンドアが開かない場合、赤いハンドルを押すと開けられます。
- 鼻と口をハンカチ、服の袖などで塞いで非常口に避難してください。
- 停電になった時は、避難誘導灯や壁、視覚障害者用の歩道ブロックに従って進んでください。
- 地上への避難が難しい場合、電車の進行方向に向けて移動してください。

Q

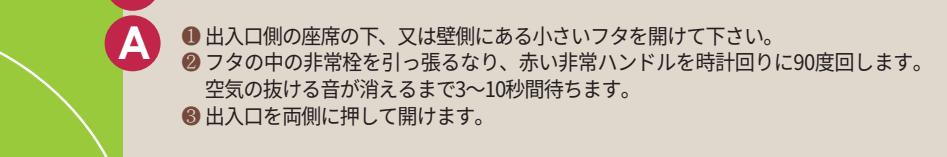
出入口の手動での開け方を教えてください。

A

- ① 出入口側の座席の下、又は壁側にある小さいフタを開けて下さい。
- ② フタの中の非常栓を引っ張るなり、赤い非常ハンドルを時計回りに90度回します。
空気の抜ける音が消えるまで3~10秒間待ちます。
- ③ 出入口を両側に押して開けます。

ペットを飼う時の心得

- ペットは区役所等に登録してください。守らない場合、100万ウォン以下の過料が掛ります。
- 他人がペットによって被害を受けないように注意してください。損害が発生した場合、賠償しなければなりません。
- マンションなどでペットが飼えるかどうかは共同住宅によって異なるため、管理規約などを確認してください。
- ペットの医療、損害の賠償、葬式などに対する様々な保険が備えられています。
- 外出した時は、排泄物などを必ず持ち帰ってください。10万ウォン以下の過料が掛ります。
- 予防接種を行ってください。外でうろついている場合、殺処分、抑留されることがあります。
- ペットを捨てた場合、100万ウォン以下の過料が掛ります。虐待した時は一年以下の懲役に処せられます。





主要期間の 緊急連絡先

担当業務	電話番号	担当機関	ホームページ
総合災害情報	119	ソウル消防災害本部	fire.seoul.go.kr
		ソウル総合防災センター	119.seoul.go.kr
ソウル市総合情報	120	ソウル市交通情報センター	topis.seoul.go.kr
		ダサンコールセンター	120dasan.seoul.go.kr
犯罪通報	112	警察庁	www.police.go.kr
天気予報	131	気象コールセンター	www.kma.go.kr
全国交通情報	1333	警察庁交通情報センター	www.ex.co.kr
水道故障申告	121	上水道事業本部	arisu.seoul.go.kr
電気故障申告	123	韓国電力公社	kepco.co.kr
ガス事故申告	1544- 4500	韓国ガス安全公社	www.kgs.or.kr