

# 知ってよかった 代用品活用術

覚えておこう!災害時に役立つ代用品活用術。

## 新聞紙

### 骨折時の添え木になります

新聞紙を重ねて、板のようにして、骨折した骨の両側の関節まで覆うようにして当てて使います。



### 服の下に入ると断熱材になります

寒いときには、上着の下に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。



### 毛布の代わりになります

毛布や掛け布団がない場合には、新聞紙を掛けるだけでも、かなり暖かくなります。



## ラップ

### 体の保温に使えます

新聞紙をお腹に巻き、その上からラップを巻き付けると、体温を逃がさず保温できます。



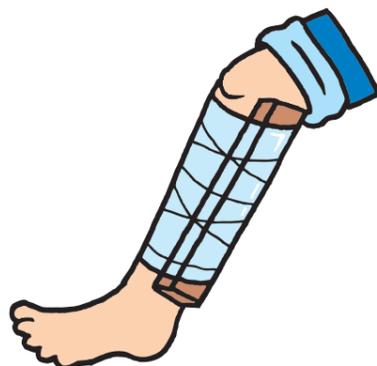
### 止血後の患部の保護に使えます

止血した後、ラップを巻きます。ラップは気密性が高いので患部の保護に有効です。



### 添え木の固定に使えます

骨折した際の添え木を固定するのに有効です。ずれないようにぐるぐるに巻いて固定します。



## ポリ袋

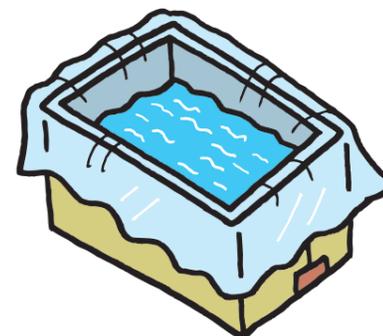
### 感染から身を守ります

キズの応急手当では、感染防止のためのゴム手袋の代用品として使えます。



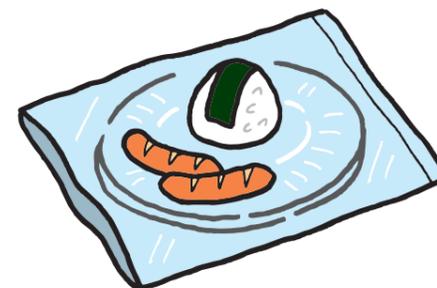
### 水を清潔に運べます

清潔なポリタンクやペットボトルが無い場合、ポリ袋を容器にかぶせて運べば清潔です。



### 食器をくるんで食事に使えます

食器をくるんで使えば、食器を洗わなくて済みます。紙の食器も毎食捨てては不足します。



## 大きめのハンカチ

### マスクになります

災害時には、大量の粉塵が飛散します。大判ハンカチを鼻・口に当てると、簡易のマスクになります。



### 添え木の固定に使えます

骨折した際の、棒や板などの添え木の固定に使えます。添え木がずれないように数カ所固定します。



### 三角巾として使えます

腕の骨折には、添え木で固定した上で三角巾として肩から吊ります。

