

助けに行きたい気持ちはわかりますが、今は行っても迷惑になるだけの可能性が高いです
中越地震の時、物資の仕分けが大変すぎて、個人の物資は受け取らない方向にしていたそうです
救援要請の窓口が開くまで待ちましょう

窓口が開いたら、見逃さないように！開いたら窓口のソースの拡散を！

※ 原発周辺地域には、近寄らないでください！ 支援に行くのではなく、避難を受け入れる事だけを考えましょう！

*** **

>> 電気屋さんからの忠告！です。

ただ今地震で停電している地帯の方はブレーカーを全て落として下さい。

通電されたら小さなブレーカーを一つづつ入れて下さい。

漏電ブレーカーが落ちるようでしたら、無理に入れず、電気事業者等に連絡をとって下さい。

漏電による火災を防ぎましょう。

>> 携帯メール状況

現在携帯のメールは勝手に受信せず、

新着メールの問い合わせ（センター問い合わせ）をしないと受信しないです。

気がつかない人がいます。

*** **

【物資&ボランティアは 今日明日は動かないで我慢してください】

現場混乱してるから受け入れする余裕ないようです。

それと余震や津波の第2、3波の危険性があるから

来ても巻き込まれる可能性もあるのと

巻き込まれて余計な要救助者をだして

本来行く筈の人にレスキュー行かなくなって

迷惑になるみたい。

【支援は窓口で相談確認してください】

各自治体、都道府県の対策本部に問い合わせをして

何が必要かを聞いてから送ったほうがいいみたい。

必要なものでも数が多すぎると迷惑になってまし
不必要なものを送ったら手間が増えて
現場を混乱させてしまうらしいです。

*** **

阪神、新潟、博多の時など

支援物資は大量に送られてくるけど、状況に見合わないものばかりで
必要なものは不足したまま必要のない支援物資が溜まって、
保管場所すらなくて大変だから義援金で支援お願いしますって言われてたらしいですが、

義援金は道路の復興等に利用されるということも情報としてありました。

*** **

義援金詐欺が始まってます

今振り込んでも銀行が運営してないので、月曜日でも変わりません冷静になってください

*** **

ボランティアへ参加する方たちへ

遠くの被災者も心配ですが

自分の近くにいる家族、特に孤独なお年寄りの話し相手になってあげてください
声をかけたり、手を握ってあげてください

阪神大震災被災者より

あと、被災地には他国から日本に来ている方々もいると思います。

異国で言葉の壁等があり、心細くなっていると思いますので、そういった方にも
声をかけてあげるといいと思います。

*** **

今後輸血も必要になるであろう現地の状態なので、こちらにも転記します。

血の原料になる食材

- ・色の濃い野菜＝人参、ほうれんそう、小松菜、キンシサイかぼちゃなど
- ・黒い食べ物＝黒豆、小豆、黒ごま、木耳、椎茸、ひじき、プルーンレーズン
- ・海産物＝イカ、タコ、マガツオ、赤貝
- ・肉類＝豚レバー、豚のハツ、豚足

・その他＝ピーナツ

*** **

あとは、原発の放射能の件です。

放射性のヨウ素が、呼吸時に甲状腺から吸収され被曝します。

ヨウ素の錠剤を摂ることにより、放射性ヨウ素が入る余地をなくす対応を普通はします。なので原発周辺地域では常備が必要なものですが（日本はそんな基本的なことも住民に知らされていない・・・）、

無い場合は、以下をなるべく摂り、

天然のヨウ素で体を満ちた状態にしておきましょう。

- ・とろろ昆布
- ・昆布
- ・わかめ
- ・寒天 等の海藻類

*** **

救援物資の食料ですが、すぐに食べられる

- ・カロリーメイト 等や、
- みなさんが精神的にも疲労していると思いますので、
- ・チョコレート 等の甘いものもよいと思います。

*** **

・これから夜になるとき。

阪神大震災で最後に最大に悲惨に襲った災害は、「治安悪化」による「人災」です。

大切な人を守ってください。

一人にいる人は、最寄りの知り合いと小さくても良いのでコミュニティを作りましょう。

・避難した女性の方。

絶対に一人で公衆トイレに行かないで。

便乗する性犯罪者がいます。

常に誰かと行動して、トイレも二人以上でいくようにしてください。

・赤ちゃんがいる方。

赤ちゃんの頭にタオルでも何でもいいので、クッションになるようなものを置いてください。

阪神大震災で、テレビが飛んできて死亡した乳児がいました。

彼の死を無駄にしないで。

・電話の使用は極力避けてください！

非常の為の119番や110番がかかりづらくなっています。

安否の確認は災害用伝言ダイヤル 171 番

またはツイッターなどのネットの利用をお願いします。

・地震が起こったら、必ず窓を開けてください。
そして、家にいる人は、水道が止まる前に、お風呂に水をためてください。
まだ、電気が通じる人は、ご飯を炊いてください。
阪神淡路大震災の経験から、皆さんに伝えます。

・停電をした地域は、必ずブレーカーを全て落としてください。
また避難する際も絶対にブレーカー落としてください。
送電時に火災になって家が燃えてしまいます。
停電から復旧した瞬間ショートして火災というケースも多いようですので、停電してても落としてください。
通電されたら小さなブレーカーを一つづつ入れて下さい。
漏電ブレーカーが落ちるようでしたら、無理に入れず、電気事業者等に連絡をとって下さい。

・ガスの元栓をしめてください。
ガスが充満すると静電気だけで大爆発が起こります。

・断水の可能性がありますので、お風呂に水をためてください。
飲料水の確保もお忘れなく。
ネットが使えるうちに自分の住んでる地区の避難場所を確認してください。

・足元数十センチの津波でも足をすくわれ一気に沖合まで流されます。
絶対に見物などには行かないようにしてください。

・車のトランクにタイヤ交換用のジャッキがついているはずです。
瓦礫の下敷きになっている人を救助する場合、かなり重要になってきますので、提供をお願いします。

・室内に居る時も、履物の確保をしてください。
ガラスの破片で足を怪我すると、命取りです。

・避難する時は、雑誌を頭に載せてタオルやシャツで包むだけでも
簡易ヘルメットになります。
おなじように足に巻けば、履物になります。

・ウェットティッシュが大活躍します。
この寄付がとても嬉しかったそうです。

ブログ・ツイッター・フェイスブックで広めて下さい。
お願いします！

あなたのひと手間が友人知人を救うかもしれません!!

*** **