災害を見据えた薬の準備　セルフチェックシート

いざという時のためにどのように準備していたらいいのか、ご確認下さい。

● あなたにとって災害時に持っていくべき薬は？

☐ 避難所に持っていく薬を、医師・薬剤師と相談する
　　☐予備薬として保管　　☐日頃の薬を持っていく

☐ 保管方法は正しいか？（遮光・温度・湿気に注意）

☐ 予備薬の場合、薬変更時に予備薬も更新できているか？

● 非常カバンはどこに置きますか？（できるだけ複数個所に置く）

☐ 日頃飲んでいる薬は、すぐ持っていけるようにまとまっているか？
☐ 移動時にバラバラにならないか？
　　フタやチャックが付いているなど、バラバラにならないツールを選ぶ
☐ 避難所でも使いやすいか？
☐ 使い方が限られていないか？　例)壁にかけないと使えないなど
☐ コンパクトにまとまっているか？　例)足元で散らかさないか？
☐ 名前ははっきり見やすいか？（他の人と間違えやすくないか？）

☐ 薬手帳は持っているか？　　☐手帳形式　　☐携帯アプリ形式
☐ 使い終わった薬手帳や、お薬情報を非常カバンやいつものカバンに入れているか？
☐ 薬や、薬袋、薬手帳、お薬情報などを写して携帯に保存しているか？

この情報を、ご自身だけでなく、ご家族や介護関係者の方々と共有されておくと更に安心です。

© 2023 K.K. Sampowells