

推奨される 基本的な防災用品:

- 水- 1人1日分として1ガロン（約4リットル）の水を 飲料水と衛生用に用意してください。
- 食料- 最低3日間分の 保存食品。
- 乾電池式ラジオと 交換用電池。
- 懐中電灯と交換用の電池。
- 救急用品
- 助けを呼ぶための笛
- 防塵マスクまたは綿のTシャツを使い、空気をフィルターする。
- 衛生用のウェットティッシュ
- 電気、ガス、水道を止めるために使うスパナやペンチ
- 食べ物を開けるための、 手動の缶切り。（ 防災用品に缶詰が入っている場合だけ。）
- ビニールシートとダクトテープ。 屋内退避するときのため。
- ゴミ袋とプラスチックの袋止め。 個人の衛生用。
- 家族の必需品。例えば、 処方箋の必要な薬、乳幼児のミルク、 オムツ、家族の重要書類など。

本手引書の常識的な枠組みは、市民の緊急時への備えに関し、知識を習得する過程に着手することを意図としています。最新情報と 推奨事項については、ウェブサイトのwww. ready. govをご覧ください。

本手引書の配布協力機関:



米国国土安全保障省
ワシントン DC 20528

FEMA R-3 / カタログ番号 09077-1



障害者と
備えるのは大切な
ことです。
今すぐに
準備しましょう。



Homeland
Security

www. ready. gov

緊急事態に備えるのは大切なことです。

あなたと家族が家の火災で生き延びれるかどうかは、きちんと作動する煙探知機と避難対策、また、訓練を受けた消防署に左右されます。これと同じことが、テロ攻撃やその他の緊急事態を生き延びるにも言えます。私達は必要な道具を揃えて計画を立て、どのような場所で災害に見舞われても、最低一定期間は自力で対応できるようにしなければなりません。きちんと作動する煙探知機を設置するなど、不慮の事態に備えることは大切です。今すぐに準備しましょう。

1 防災用品キットを用意しましょう。

臨機応変に手元にあるものをうまく利用して、自力で最低3日間、場合によってはそれ以上の期間対応できるように備えてください。快適に過ごすために、多くのものが考え付くかもしれませんが、まず、新鮮な水、食料、新鮮な空気について検討しましょう。

防災用品キットは2つ用意しましょう。ひとつには、自分の場所に残り、自力で対応するために必要なものをすべてを入れてください。もうひとつは、避難しなければならない場合に持ち出せるよう、軽量で小さめのものを用意しましょう。

1ガロン（約4リットル）の水が1人1日分の飲料水と衛生用に必要です。キットの中には3日分の保存食としてプロテインバー、ドライフルーツ、缶詰などの保管や用意しやすい物を入れましょう。寒冷地に住んでいる人は、防寒用の服や寝袋を家族の人数分用意してください。

テロ攻撃によっては、空気中に微小の汚染物質が放される可能性があります。このような物質の多くは、体内に侵入しない限り害にはならないものが多いので、自分を汚染された空気から遮断するバリアを作ることを検討してみましょう。家族の人数分、口と鼻を塞げるものを用意するのは良い考えです。例えば、綿のTシャツやハンカチやタオルを2〜3枚重ねて使うか、防塵マスクなどはホームセンターで簡単に入手できます。このようなマスクや素材が、顔の周りをびったり覆い、吸い込む空気のほとんどが、マスクの周りではなく、マスクを通して吸い込まれることが非常に大切です。子供に合うように出来るだけ工夫してください。

また、ダクトテープや、厚手のゴミ袋やビニールシーを、汚染された外気を遮断するためにバリアを作り、窓やドアを密閉するために用意してください。

2 緊急事態にどう対処するか

計画を立てましょう。

緊急時にどう対処するか事前に計画を立てましょう。状況判断ができるように準備をしましょう。常識と手元にあるものをすべて利用して自分と家族を守りましょう。

家族との連絡方法の作成—あなたの家族が全員災害発生時に一緒ではない場合もあるので、お互いの連絡方法を決め、また異なる状況ではどう対処するか検討しましょう。緊急時には、家族各自が同じ友人や親戚に電話をかけるか、eメールを送るよう検討しましょう。同じ地域の番号をかけるよりも、長距離電話のほうがかかりやすい場合もあるので、市外の連絡先の方が離れている家族と連絡を取るのには良い場合もあります。各自が必ずその電話番号を知っているようにし、緊急連絡先に電話をするために、小銭やプリペイドカードを持つようにしてください。電話が通じなかったり、あるいは、使えなくなるかもしれませんが我慢しましょう。

周囲の状況や災害の特性によって、その場に残るか、あるいは避難するかを判断することが先ず最初に重要となります。このように2つの場合があることを理解し、いずれの場合に対しても計画を立てておきましょう。常識とこの手引書にある情報を使い、差し迫った危険があるかどうか判断しましょう。テレビを見たりラジオを聞いて、正式な指示が出るのに注意しましょう。

その場に残るときの計画を作りましょう。状況によっては、その場に残り、汚染されている可能性がある外気を遮断するためにバリアを作らなければなりません。このプロセスは屋内退避 (sheltering-in-place) と呼ばれており、部屋を密閉は、生命にかかわってくる場合もあります。空気中に瓦礫がかなり含まれていたり、地域の行政機関により、空気の汚染が深刻であることが分かっている場合には、建物の中にとどまり、部屋を密閉した方が良いでしょう。ビニールシートを前もって切っておき、窓、ドア、通気口などを密閉するのに使いましょう。切ったビニールシートはそれぞれ、覆いたい場所よりも数インチ大きくし、壁に対して平らにテープで止めることができるようにします。切ったシートそれぞれに、どの場所に合うカラベルに書いて貼っておきましょう。

手元にある情報を全て使い、その場の状況を判断してください。空気中に瓦礫がかなり含まれていたり、地域の行政機関により空気の汚染が深刻であることが分かっている場合には、部屋を密閉した方が良いでしょう。迅速に家族とペットを屋内に入れ、ドアに鍵をかけ、窓、通気口、及び暖炉の節気弁を閉めてください。速やかにエアコン、暖房、換気扇、洗濯乾燥機を止めてください。自分の防災用品を持ち、事前に決めておいた部屋に移動します。すべての窓、ドア、通気口を密閉します。部屋の密閉は暫定的な対策として、あなたと汚染された空気を遮断するバリアを作るために行います。テレビを見たり、ラジオを聞か、あるいはインターネットで指示を確認しましょう。

避難計画を立てましょう。事前に、家族の集合法と集合場所を決めましょう。異なる方向に避難先をいくつか選んでおき、緊急時に

緊急事態での選択肢 - 車を持っている人は、常時ガソリンがタンクの最低半分はあるようにしましょう。あなたの地域から出る他のルートや交通手段についても、事前に調べておきましょう。車がない人は、避難しなければならないときにどのように避難するか計画してください。防災用品キットを汚染されていると思う理由がない限り持って、家の鍵をしめましょう。避難命令が出された場合には、ペットも一緒に連れて行きましょう。但し、公共の避難所に行く場合は、ペットは中に入れない場合があることに注意しましょう。空気が汚染されているかもしれないと思う場合は、車の窓とベントを閉め、エアコンとヒーターも止めてください。ラジオで指示を聞きましょう。

学校や職場の避難時計画について調べておきましょう。家族が時間を過ごす場所について考えてみましょう。学校、職場、その他の家族がよく過ごす場所。子供の学校や自分の雇用主に緊急時計画について相談しましょう。緊急事態にどのように家族との連絡が取られるのか調べてください。あなたが雇用主である場合には、緊急時計画を必ず用意してください。写真と一緒に検討して練習しましょう。緊急事態には地域社会との協力も大切です。近隣の人とどのように協力できるか話し合ってみましょう。

3 なにが起きるか情報を集めましょう。

不慮の事態へ備えとしてあなたが準備できることには、必要な物を一式揃えたり、家族の連絡方法を作ったりといったことは、天災の場合にも人災の場合にも共通したことです。しかし、生物、化学、爆発物、核、放射線のようなテロ攻撃には大きな違いがあり、あなたの判断や行動に影響を与えます。このような特殊な一定の脅威について学ぶことにより、このような緊急事態に対処する準備ができます。ウェブサイトの www.ready.gov をご覧になり、テロ脅威とその他の緊急事態についてもっと学ぶか、1-800-BE-READY (1-800-237-3239) に電話をかけて無料の案内書を入手してください。

本手引書の情報をあなた自身の状況に応じて災害現場にいる行政機関の指示にできる限り従うようにしてください。このような基本的な用意をすることで、用意をすることで、不慮の事態に備えることができます。今すぐに準備しましょう。

4 地域社会の緊急事態への備えに参加しましょう。

自分と家族の緊急事態への備えができた後は、次のステップとして地域社会の緊急事態への備えに参加しましょう。市民社会運動に参加して、市民の積極的な参加により、地域社会と国家をより安全で強くし、緊急時への備えができていように取り組みしましょう。私達は誰もが、ふるさとをあらゆる緊急事態から守ることに役割を担っています。市民社会運動は、地域社会において人々を緊急時へ備え、訓練し、ボランティア活動のために尽力しています。ウェブサイトのより詳しい情報を、www.citizencorps.gov でご覧になり参加しましょう。