

# 3 なにが起きるか

情報を集めましょう。

不慮の事態への備えとしてあなたが備へには、防災用品キットの用意や緊急時計画の作成がありますが、このようなことは緊急事態の種類を問わず必要です。どのような事態が起きる可能性があるのかについて、常に情報を得ることが大切です。特定の種類の緊急事態に関するより詳しい情報については、[www.ready.gov](http://www.ready.gov) をご覧になるか、1-800-BE-READYまで電話でご連絡ください。

本手引書の情報を、あなた自身の状況に応じて臨機応変に取り入れ、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。まず、冷静に忍耐強く、よく考えてから行動してください。このような基本的な用意をすることで、不慮の事態に備えることができます。

米高齢者のために緊急事態に備えるのは大切なことです。今すぐに準備しましょう。

この手引書は、米国退職者協会 (AARP)、米国赤十字社、全米障害者協会の協力を得て、米国国土安全保障省により作成されました。



今すぐに準備しましょう。



将来あなたと家族が緊急事態から復帰できるかどうかは、多くの場合今日行われる計画作りと準備に左右されます。個人の能力と必要性は人により異なりますが、誰でも火災や洪水をはじめテロ攻撃にいたるまで、あらゆる種類の緊急事態に備えるために対策を立てることができます。自分の個人的なニーズを判断し、このような自分のニーズに適した緊急時計画を立てれば、あなたと大切な家族は緊急事態により備えることができます。この手引書では、米高齢者が緊急事態が発生する前に準備を始めるために実施できる、常識的な対策について概要を説明いたします。

米高齢者のために緊急事態へ備えるのは大切なことです。

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。

まず最初に、緊急事態によりあなたの個人的なニーズに、どのような影響が出る可能性があるか検討します。最低3日間、自力で対応できるように計画してください。緊急事態には、医療施設ばかりか、薬局にさえも行けなくなる場合があります。このため、あなたと家族と一緒に、日常どのような資源を使っているか、またこのような資源が限られていたり、利用できない場合にどうするか考えることが大切です。

**基本的な防災用品:** まず、生き延びるために必要な、基本的な必需品を考えてください。- 食料、水、きれいな空気、またあなたが必要とする生命の維持に必要なもの。キットは2つ準備しましょう。ひとつのキットには、自分の場所に残って、一定期間自力で対応するために必要なものをすべて揃えてください。もうひとつのキットは、自分の家から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。推奨されている基本的な防災用品:

- u 水 - 1人1日分として1ガロン (約4リットル) の水を、最低3日分飲料用と衛生用に用意してください。
- u 食料 - 最低3日分の保存食と、キットの中に缶詰を入れた場合には缶切りを用意してください。
- u 乾電池式ラジオか、あるいは手回しラジオ、及び警戒警報付きのNOAAウェザーラジオと交換用の電池。
- u 懐中電灯と交換用電池
- u 救急用品
- u 助けを呼ぶための笛
- u 汚染された空気をフィルターするための防塵マスク、及び屋内退避に使うビニールシートとダクトテープ。
- u 衛生用のウェットティッシュ、ゴミ袋、プラスチックの袋止め。
- u 電気、ガス、水道を止めるために使うスパナやペンチ。
- u 地域の地図
- u ペットあるいは介護動物のためのペットフード、予備の水、及び必需品



## 医薬品と医療用品の準備:

もしあなたが毎日薬を服用したり治療を受けている場合には、最低1週間分は予備に保管するようにしましょう。処方箋や薬の用量や治療情報の写しも保管してください。1週間分の薬や医療品を確保できない場合は、できるだけ保管し、緊急事態に対して他にどのような備えをすべきか、医師や薬剤師に相談してください。あなたが診療所や病院で定期的な治療を受けている場合や、例えば、在宅医療、治療、移動手段といった定期的なサービスを受けている場合には、医療サービス提供者に緊急時計画について相談してください。また、自分の医療サービス提供者と協力して、あなたの地域内及び避難先にある他のサービス提供者をバックアップとして調べておいてください。自宅で電動の医療機器を使う人は、医療関係者に、停電時の使用に備えるために出来ることを相談してください。

**追加事項:**さらに、この他にもあなたが個人的に必要な保管しておいた方がよいものがあるかもしれません。眼鏡、補聴器及びその専用電池、車椅子用の電池、酸素などを使用する人は、必ず自宅に予備を保管しておいてください。また保険証やメディケア・メディケイドカードのコピーが、すぐに使えるようにしておきましょう。緊急時用の書類の用意:防災用品キットの中には、家族の記録、医療記録、遺書、委任状、証書、ソーシャルセキュリティ番号、クレジットカードと銀行口座情報、税金の記録などの重要書類のコピーを入れてください。このような書類は、防水容器に保管する方が良いでしょう。あなたの個人の支援ネットワークのメンバー全員と、医療提供者の氏名と電話番号もキットに入れてください。またキットの中には、現金かトラベラーズチェックも必ず入れ、医療品の購入が必要なときに備えてください。

# 2 緊急事態にどう対処するか

計画を立てましょう。

日常の便利さが利用できなくなるのが、災害時の実情です。このため、事前に緊急事態に備えるために、自分の日常生活を細部にわたりよく考えてください。日常援助をしてくれる人がいる場合は、このような人の名簿と、緊急事態の連絡方法をリストにしてください。緊急事態にあなたを助けてくれる人を特定して、自分独自の個人の支援ネットワークを作ってください。どのような交通手段を使うか、またバックアップとして他にどんな手段があるのか考えておきましょう。心象対応の交通手段が必要な人は、必ずバックアップの交通手段も対応しているかどうか確認してください。日々の日課のすべての面において、代替手順を計画しておきましょう。計画を立てて書き出してみよう。自分の計画を防災用品キットに入れ、大切な情報と連絡先のリストを財布に保管しましょう。自分の計画を家族や友人、また介護提供者や自分個人の支援ネットワークのその他の人と共有しましょう。

**個人の支援ネットワーク作り:**あなたがもし、災害時に支援が必要である場合は、家族や友人をはじめ、あなたの計画に含まれているその他の人のリストを作りましょう。このような人に相談して、あなたの支援ネットワークに入ってもらうように頼んでみましょう。あなたの緊急時計画の内容をグループ全員に知らせてください。この中には、同じ緊急事態により影響を受けない別の地域に住む友人や親戚で、必要に応じてあなたを助けることができる人も含まれます。必ず全員に、あなたが自宅や学校や職場からどのように避難し、災害時にどこを避難場所として計画しているか知らせてください。自分の支援ネットワークの中の誰かに、予備の自宅の鍵を渡し、あなたの防災用品の保管場所を知らせておいてください。あなたの支援ネットワークに参加すると同意した人と一緒に、あなたの計画を練習してみてください。

## 家族との連絡方法の計画:

災害発生時に家族全員が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メールを送るようになるよう検討しましょう。同じ地域の番号をかけるよりも、長距離電話の方がかかりやすい場合もあるので、災害による被害を受けていない他の場所を連絡先にした方

が、はぐれてしまった家族と連絡を取るのに良い場合もあります。はぐれてしまった家族へ電話が通じなかったり、使えなくなるかもしれませんが、我慢してください。家族との連絡方法の作成に関するより詳しい情報については、www.ready.govをご覧ください。

**避難するかしないかの判断:**周囲の状況や緊急事態の特長によって、その場に残留するか、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。常識と入手できる情報を使い、差し迫った危険があるかどうか判断してください。どのような緊急事態でも、災害の状況や住民がどうすべきか、地域の行政機関が迅速に情報を提供できる場合と、できない場合があります。テレビやラジオのニュース報道で、情報や正式な指示が出るの注意して見ましょう。もし具体的に避難や治療を受けることを指示された場合は、すぐに指示に従ってください。移動にさらに時間がかかる人や交通手段の援助が必要な人は、事前にこのような手配をしておいてください。

**ペットの対処:**緊急事態が起きたときに、その場に留まる場合にも、あるいはより安全な場所へ避難する場合にも、ペットと介助動物のための対策を事前に計画しておく必要があります。飼い主であるあなたにとって最善の策が、ペットにとっても最善の策である場合が多いのです。避難が必要な場合、可能ならばペットを連れて行きましょう。しかし公共の避難所では、法律により介助動物しか立ち入りが許されていないことを十分理解してください。事前にあなたと動物の両方に満足いく、避難所とは別の選択肢を選んでおいてください。緊急事態にあなたとペットを受入れてくれる、あなたの地域外に住む家族や友人、ペットを受入れる避難所、また獣医師などについて考えておきましょう。ペットの備えに関するより詳しい情報は、visit www.ready.govをご覧ください。

**避難しない場合:**自宅にいる場合であっても、他の場所にいる場合であっても、外部の不確かな状況を避けて、今いる場所に残ることが一番良い場合もあります。1人で、あるいは友人、家族、近所の人と一緒に、その場所に安全に留まるために、あなたに何が出来るか考えてみましょう。また、指定された公共の避難場所が、あなたの必要性に合うかどうか考えてみましょう。状況によっては、その場に残留し、汚染されている可能性がある外気を防ぐためにバリアを作らなければなりません。このようなプロセスは、

「部屋の密閉」と言われています。手元にある情報を使い、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、このような措置を取った方が良いでしょう。「部屋の密閉」に関するより詳しい情報は、www.ready.govをご覧ください。

**避難:**状況によって自分で避難を判断する場合もありますし、また避難命令が出されることもあります。避難方法を計画し、避難場所をあらかじめ決めておいてください。異なる方向に避難先をいくつか選んでおき、緊急時に選べるようにしましょう。避難計画について、自分が時間を過ごす勤め先、学校、地域組織、その他自分がよく行く場所に聞いてみてください。普段よくエレベーターを使用する人は、エレベーターが使えないときに備えて、別の方法を考えておいてください。

**火災時の安全確保:**火災時に備えて、すべての部屋から脱出する方法を2通り決めておいてください。本棚、壁に掛けられている絵、頭上の照明器具など、落下して避難通路を塞ぐ可能性のあるものをチェックしてください。廊下、階段、ドア、窓、その他の危険な場所など、緊急事態にあなたが安全に建物から避難する妨げになる場所を確認してください。避難通路を塞ぐ可能性のある家具や物は、固定するか取り除いてください。家庭や職場の緊急時計画作りをするときに、自分では出来ないことがある場合は、個人の支援ネットワークに協力をお願いします。

## 地域の緊急情報管理局 への問い合わせ:

一部の地域緊急事態管理局では、障害者の登録があるものもあり、災害時に迅速に所在確認ができ、援助を受けることができます。あなたの地域緊急事態管理局に問い合わせ、どのようなサービスがあなたの居住地域にもあるかどうか確認するか、www.ready.govを参照し、あなたの地域の行政機関のリンクを見つけてください。

