

## -所属先にも広げよう-

あなたの家族、学校、職場、住んでいる地域では、災害対策はできていますか?アメリカ赤十字ベイエリア支部では、災害対策普及のため、毎日様々な災害対策プログラムやコースをあなたの地域で行っています。

- Be Red Cross オンラインコース:家族で災害にそなえる為のコースを、インターネット上で受けることができます。詳細は、[www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)をご覧ください。
- Be Red Cross 災害対策トレーニングコース:あなたの職場や地域に訪問し、無料で災害対策トレーニングを行います。英語、スペイン語、広東語、北京語、タガログ語、韓国語、日本語、ベトナム語での受講が可能です。また、災害対策指導員養成コースや災害時自己対策コースも受講できます。
- 応急処置と心肺蘇生法コース:地域で行われるものに参加するか、もしくは赤十字があなたの職場に行き、応急処置・心配蘇生法コースを提供します。お申し込みは下記ウェブサイトをご覧ください。[www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)

## -赤十字に携わっていく-

赤十字は、災害対策活動の使命を達成するために、ベイエリアの人々の援助によって成り立っています。ボランティアや赤十字の協同者になることで、また赤十字に献血、献金を行うことによって、赤十字に携わり、支援を行う事が出来ます。詳細は下記までお問い合わせください。

[www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)



# 赤十字と 災害に備えて 行動する

ひとりひとりが出来る災害対策



1 (888) 4-HELP-BAY  
1 (888) 443-5722

[www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)





## -心構えはできてますか?-

火事や洪水によって家に帰れなくなったら、あなたはどうしますか?大規模災害によって、家族や友人と離ればなれになったら、どのように連絡を取り合いますか?あなたが用意している防災セットの中に、適切な物は用意されていますか?地震の時、自分の身を守るため、何をすべきなのかを知っていますか?

ベイエリアに住む一人一人が災害の規模に関わらず災害対策をゆるぎないものにしておくことが必要です。事前に災害対策をしておくことで初めて私たちは自分の家族の安全を確保し、周りの人を助けることができますのです。

今こそ災害に備えましょう!!

## -計画を立てる-

事前に計画を立てておくことが、災害対策の第1ステップです。

- ・連絡手段を計画する:災害時はしばしば被災地よりも遠方地域に連絡したほうが連絡が取りやすいことがあります。遠方地域の誰を家族の連絡の中心とするのかは、事前に決めておきましょう。災害時は、この人に自分の状態を連絡し、この人から家族の情報を手に入れましょう。前もってこの人には私たちの連絡先であるという事を伝えておきましょう。一方で、自宅火事などの比較的小規模の災害のために、自宅付近の緊急連絡先も用意しておきましょう。
- ・災害後の集合場所を決めておく:自宅火事などの突然の非常事態に備えて、家のすぐ側に集合場所を決めておきましょう。家に戻れない場合のために、自宅から少し離れた場所にも集合場所をもうひとつ決めておきましょう。また、職場や学校、保育園など避難所がどこにあるのかを把握しておきましょう。
- ・避難経路を把握する:自宅の各部屋の避難方法を2つ把握し、自宅周辺の避難経路も把握しておきましょう。
- ・ペットのための計画を立てる:緊急時にペットが一時的に避難できる場所として、家族、友人、宿泊施設、獣医、ペットも宿泊可能なホテルのリストを作っておきましょう。
- ・個人用の計画を立てる:人の助けを借りないと避難できない方の場合、近隣の方々、友人、親戚にお願いして、災害時に様子を見に来てもらうよう予め準備をしておきましょう。
- ・計画を見直し、避難訓練をおこなっておきましょう。

## -防災セットを用意する-

最低でも3日間、家族全員が過ごせる分の生活必需品を用意しておきましょう。ペット、幼児、高齢者、身体障害者の方は、自分にとって必要不可欠な物も中にいれておきましょう。防災セットは、家、職場、車の中、各ひとつずつ置いておきましょう。

- ・腐りにくい食品:エネルギーバー、スープ缶、ピーナッツバターなど
- ・1日に付き1人当たり1ガロン(約3.8リットル)の水
- ・応急処置セットと薬

- ・懐中電灯、電池式または手動式ラジオ、工具、地図:電池、ガス漏れに備えて元栓を閉めるためのレンチ、缶きり、ドライバー、ハンマー、ペンチ、ナイフ、強力テープ、ゴミ袋など
- ・服、丈夫な靴
- ・個人的に必要な物とエチケット用品:重要書類、衛生用品、本やおもちゃなどの気持ちを落ち着かせるものなど
- ・最低限の現金
- ・連絡先一覧表

## -事前に知識を身に付ける-

災害前、災害時、災害後にどのように自分の身を守るかを把握し、どのように周りの人を助けるかについてのトレーニングを受けて知識を身に付けましょう。

- ・自分の身を守る方法:  
地震のとき一室内にいる場合、身を伏せ、丈夫な家具の下に避難、あるいは室内の壁に背中を押し付けてしゃがみ、頭を守り、揺れが治まるまで待ちましょう。屋外にいる場合は、建物や木から離れて、身を伏せて、頭を守り、そして待ちましょう。

火事のとき一すぐに外に避難しましょう。ドアを開ける前には、ドアが熱くなっていないかを確認しましょう。煙の中では、床に伏せて這いながら避難しましょう。もしもどこかに閉じ込められた場合は窓から助けを求める合図を出しましょう。一旦外に出たら、そのまま外にいきましょう。

洪水のとき一ただちに避難しましょう。川や下水道から離れ、高い場所に向かいます。防波堤の周りを運転してはいけません。もしも車が洪水に呑みこまれた場合は、直ちに車を置いて、高い場所に登りましょう。

化学汚染、空気感染症のとき一家の中に居ましょう。ドア、窓、換気口をすべて閉め、カギをかけましょう。他に空気が入り込みそう所には濡れたタオルやテープでふさいでおきましょう。地下には行かないようにしましょう。

- ・応急処置、心肺蘇生法トレーニングに関するお問い合わせは [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org) をご覧ください。
- ・正確な情報を得るためには、ベイエリアのラジオ局、740AM, 810 AM, 88.5FMから情報を得ましょう。地方行政の指示に従ってください。