

## 地震対策

関連のしおりをご覧ください。

- 緊急物資
- 個人および家族の災害対策
- 自宅の対策

詳細は、  
[Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)  
をご覧ください

### 追加のリソース

毎年10月に、数千人のオレゴン在住者が、州で史上最大の地震訓練であるグレートオレゴンシェイクアウトで「ドロップ、カバー、ホールドオン」を練習します。友人や同僚と一緒に参加しましょう！ [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org) に登録してください。

Join Us  
in the  
World's Largest  
Earthquake Drill.

Shake  
Out

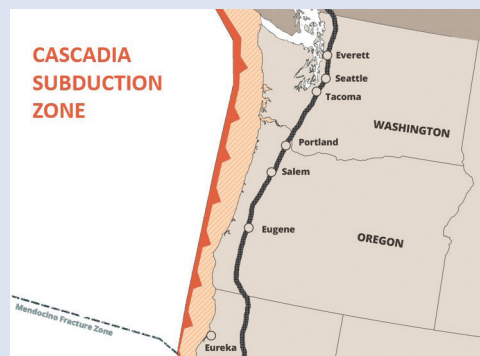
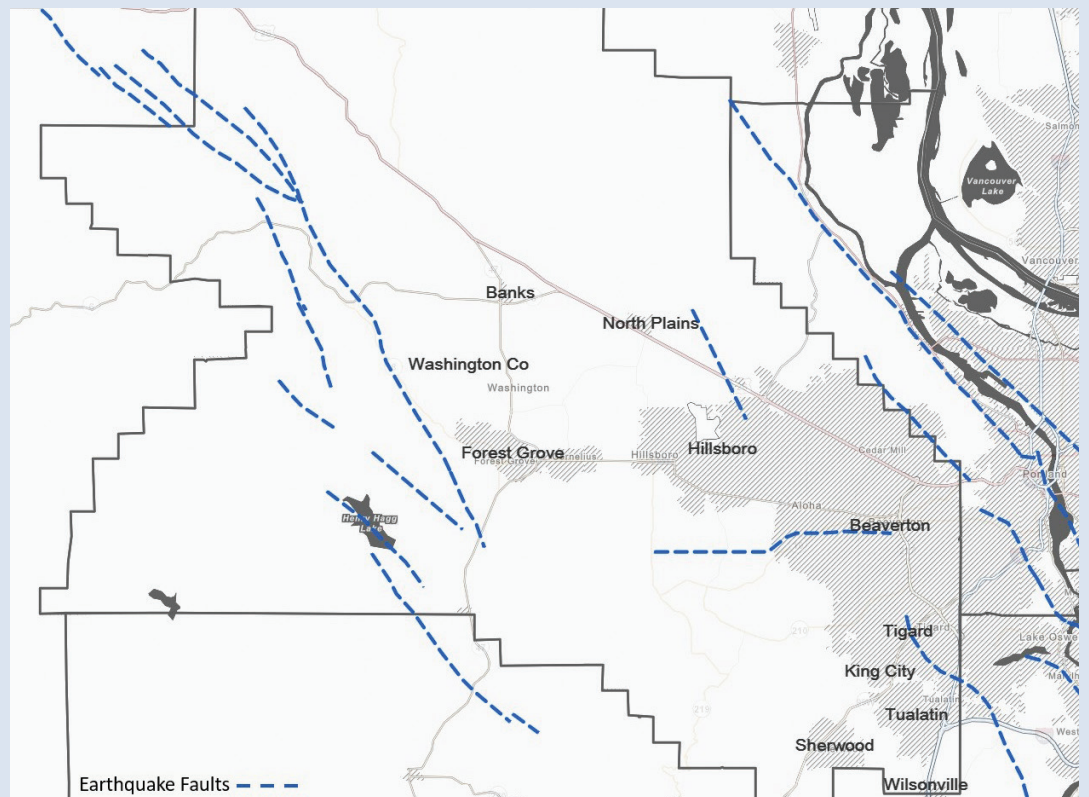
[www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)

地震をリアルタイムで追跡することをご希望ですか？ USGSの最新の地震マップをご覧ください：

<https://earthquake.usgs.gov/earthquakes/map/>

### ここワシントン郡では地震が起こります

2010年以来、4つの地方地震がワシントン郡を揺さぶりました。1700年、太平洋岸北西部全体で、オレゴン州とワシントン州の海岸線に平行に走る、長さ600マイルの断層であるカスカディア沈み込み帯で大地震が発生しました。過去1万年間にマグニチュード8または9の地震が40回発生しています。



(上) ワシントン郡とその周辺にはいくつかの断層があります。

(Left) カスカディア沈み込み帯はオレゴン州とワシントン州の海岸線に沿って600マイルにわたって延びており、世界で最も強力な地震を発生させる可能性があります。

## 地震の前に

### 自分自身のために

- 2週間分の非常食と水を用意する。(Take 5のしおりのEmergency Supplies (緊急物資)をお読みください)。
- 地震に備えて自宅を準備する:  
[www.bit.ly/2rAnRrQ](http://www.bit.ly/2rAnRrQ)
- 応急処置などの人命救助の技術を学ぶ。
- コミュニティの緊急対応チーム、または災害に特化したコミュニティグループのボランティアに参加する。
- 「不安定な土地での生活」を読む: オレゴン州の地震と津波を乗り切る方法  
[www.bit.ly/2NmFAS5](http://www.bit.ly/2NmFAS5)

### 家族や近所の人たちと一緒に

- 地震が発生したときに何をすべきかについて家族と話す。一緒に計画を立てます。
- 社交的になり、近所の人たちと話す。BBQやゲームナイトを開催し、地震対策の取り組みについて話してください。
- [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org) で毎年ドロップ、カバー、ホールドオン (姿勢を低く、頭を守り、つかまって動かない) を練習する
- 地域の通信が混雑している場合の市外の連絡先を確認する。[ready.gov/make-a-plan](http://ready.gov/make-a-plan) で緊急のコミュニケーションプランを作成する方法を学んでください
- 地震保険を検討する。通常の住宅所有者保険では、地震による損害は補償されません。

## 地震発生時



ドロップ!  
(姿勢を低く!)



カバー!  
(頭を守る!)



ホールドオン!  
(つかまって動かない!)

### 屋内の場合

手と膝をついて姿勢を低くし、頭と首を覆い、頑丈なものを握り、揺れが止まるまでじっと待ちます。地震時の地盤の揺れは最大6分間続くことがあります。

### 屋外の場合

安全に移動できる場合は、物が落ちてくる可能性のない広い場所に移動し、ドロップ、カバー、ホールドオンを行います。



### 海岸線の近くの場合

As soon as it's safe to walk, move to higher ground. Use a tsunami evacuation route.

## 揺れが止まった後



危険と損傷を確認してください。



怪我をしていないか確認し、他の人を助けます。



家族や近所の人たちと連絡を取ってください。



余震に備えてください。