

12か月にわたって少しずつ準備することで、2週間分の災害に備えましょう！

1か月目の目標：1人あたり2週間分の緊急用の水を保管する



理由は?地震は水道システムを損傷する可能性があります

- 家族一人ひとりにそれぞれ1ガロンの水を保管してください。
- 1人あたり14ガロンの水を保管できるまで、毎週水を増やし続けます。

- ヒント**
- 市販のボトル入り飲料水を購入するか、自分でボトル水を用意します。
 - シンクの下やクローゼットなどの家の中の場所に水を保管してください。
 - すでに家に保管されている水を取り出す方法と、適切に水を保管する方法を学ぶ。Take 5 のしおり Emergency Water (緊急用の水)をご覧ください。

2か月目 および3か月目の 目標：1人あたり2週間分の非常食を保管する



理由は?災害後には店舗が閉まっているか、棚が空になることがあります

- 家族全員分の朝食、昼食、夕食に十分な食品を確保しましょう。
- 1人あたり2週間分の食品が確保できるまで、毎週食品を増やし続けます。

- ヒント**
- 缶詰、乾燥、脱水、フリーズドライ食品などの保存期間の長い商品を中心に準備します。
 - 食品に有効期限を記入し、有効期限が切れる前に使用または寄付します。
 - 家族が好きな食品を準備し、必要に応じて特別な食事や離乳食を用意しましょう。
 - 工夫して、食品の量を増やす方法を見つけましょう：チキンブイヨンや野菜ブイヨンの缶詰は、チリやスープの缶詰の容量を増やす安価な方法です。
 - 食品を加熱したり、水を沸かすには、持ち運びコンロまたはバーベキューグリルを屋外で使用します。それらを安全に使用する方法を知っておきましょう。マッチと予備の燃料を準備してください。

朝食のアイデア	昼食のアイデア	Dinner Ideas
<ul style="list-style-type: none"> • シリアル • インスタントオートミール • シリアルバー • 果物の缶詰 	<ul style="list-style-type: none"> • プロテインバー • ピーナッツバター • ラーメン • ツナ/チキン 	<ul style="list-style-type: none"> • スープ、シチュー、チリなどの缶詰 • 野菜の缶詰 • フリーズドライ食品

4か月目の目標：救急医療用品を準備する



理由は?医薬品は命を救うことができます

- 応急処置セットを準備します。保管場所を全員に伝えてください。
- 保険が許す限り早く処方箋を補充してください。可能であれば、毎月いくらかの錠剤を貯めておき、2週間の緊急物資に向けて保存します。救急用の医薬品や消耗品の準備について医療提供者に相談してください。

- ヒント**
- 処方箋、医療情報、救急用医薬品のコピーを準備してください。密封可能な袋に入れて、名前と薬の有効期限をラベル付けしてください。1人に1つずつ作成します。
 - 薬剤の有効期限を毎年確認し、有効期限が切れる前に使用してください。
 - 節約するには、自分で応急処置キットを作成します。詳細については、赤十字にアクセスしてください。 www.rdcross.org/2vN6nNL

5か月目の目標：緊急トイレを作り、衛生用品を確保する



理由は?地震後、トイレは数週間または数か月間機能しない場合があります

- ツインバケツの緊急トイレを作成します。5ガロンのバケツ2つを用意し、1つを「尿」、もう1つを「便」とラベル付けします。
- 余分なビニール製ごみ袋、トイレトペーパー、ハンドワイプ、消毒用ハンドジェル、および木材の削りくず、すりつぶした葉または細断紙などの天然素材を保管してください。

- ヒント**
- 衛生用品をバケツの中に入れ、ツインバケツを保管します。
 - 5ガロンのバケツに収まるように作られた便座を準備してください。
 - 災害時の衛生についての詳細をご覧ください。Take 5 のしおり Disaster Sanitation (災害時の衛生)をご覧ください。

6か月目の目標：コミュニケーションプランを作成する



理由は?災害が発生すると、大切な人と離れ離れになってしまうかもしれません

- 家族、友人、近所の人たち、学校、職場の電話番号とメールのリストを作成します。州外の連絡先を含めます。
- リストのコピーを作成し、家族や友人と共有します。リストを手元に保管してください。

- ヒント**
- 災害時には、電話回線がつかない場合があります。電話がつかない場合でも、テキストメッセージは機能することが多いです。ローカル回線が混雑している場合は、州外の人に電話をかけることができます。
 - 充電したモバイルバッテリーを緊急物資に追加し、定期的に確認してください。
 - ニュースや重要な情報を受信できることを確認してください。AM/FM/NOAA気象ラジオを受信します。
 - コミュニケーションプランの作成の詳細。Take 5 のしおり Family Preparedness (家族の対策)をご覧ください。

7か月目の目標：自宅、職場、車用の「持ち出し用バッグ」を作る



理由は?災害や地震が発生したとき、自宅にいないかもしれません

- 3日間用の緊急物資、食品、水をバッグに入れます。自宅、職場、車用に「持ち出し用バッグ」を作ってください。
- 自宅用の持ち出しバッグには、重要書類、写真、連絡先リストのコピーを準備します。
- 車と職場用のバッグには、少額の現金を準備します（ATMが機能しない可能性があります）。
- 車用の持ち出しバッグには、作業用手袋、基本的な工具、ロープ、懐中電灯を準備します。

- ヒント**
- ヘッドランプを使用すると手が自由に使えます。
 - リュックサック、買い物用バッグ、ダッフルバッグ、またはキャスター付きバッグは、持ち出し用バッグとして最適です。
 - 車用の持ち出しバッグには、冬の暖かい服と毛布、夏用の日焼け止めと予備の水など、季節の必需品を準備します。
 - 緊急物資と持ち出しバッグの詳細をご覧ください。Take 5 のしおり Emergency Supplies（緊急物資）をご覧ください。

8か月目の目標：ベッドサイドの夜間安全キットを作成する



理由は?夜に地震が発生した場合に、ガラスや落下物によるけがから頭、手、足を保護するためです

- 懐中電灯、頑丈な靴、作業用手袋、自転車のヘルメットまたは作業用ヘルメット、金てこ（開かなくなったドアを開けるため）を、ベッドの下または近くのバッグまたは箱に入れます。

- ヒント**
- 安全キットをベッドのフレームに取り付けて、地震時に動かないようにします。

9か月目の目標：地震に対して自宅をより安全にする



理由は?落下物は地震で怪我をする最も大きな原因です

- 重い家具、大きなテレビ、パソコンのモニター、絵画などを固定し、それらが落下したり出口をふさぐことを防ぎます。
- キャビネットの中身が落下して破損しないように、チャイルドロックで固定します。
- ミュージアムパテで棚に壊れやすいものを固定します。
- 温水タンクを壁の間柱にストラップで固定します。
- 電気、水、天然ガスなどのユーティリティを遮断する場所と方法を確認してください。

- ヒント**
- ガス停止工具または三日月型レンチをガスメーターの隣に配置して、すぐに遮断できるようにします。注記：「腐った卵」の臭いがする場合にのみ天然ガスをオフにしてください。メーターが異常に速く動いているか、シューという音が聞こえます。ガスを再び開栓しないでください。漏れをチェックする必要があります、ユーティリティ専門の技術師によってのみ開栓することができます。
 - 自宅の準備の詳細をご覧ください。Take 5 のしおり Home Preparedness（自宅の対策）をご覧ください。

10か月目の目標：対策にペットを含める



理由は?ペットも家族です

- 各ペット用に2週間分の水、ペットフード、おやつを緊急物資に準備します。
- 自分でできない場合、誰かがあなたのペットの世話をしてくれることを確認するために、近所の人または友人とのバディシステムを組んでください。
- 予防接種記録とマイクロチップ情報の予備を準備します。紙でコピーを準備し、オンラインストレージサイトまたはポータブルストレージドライブにデジタルコピーを配置します。

- ヒント**
- ペットと自分が一緒に写っている写真を用意してください。ペットが迷子になった場合に役立ちます。
 - ペットのマイクロチップを作成し、メーカーに登録してください。連絡先情報が変更になったり引っ越した場合は更新します。マイクロチップ登録には有効期限があります。
 - ペットの準備についての詳細をご覧ください。Take 5 のしおり Pet Preparedness (ペットの対策)をご覧ください

11か月目の目標：近所の人たちと違ってコミュニティを構築する



理由は?災害発生時に救急隊員はすぐに対応できない場合があります

- バーベキュー、ご近所パーティー、またはゲームナイトを開催して、近所の人と知り合いになりましょう。強い社会的ネットワークは、災害時および災害後に支えになります。
- 名前、住所、メールアドレス、電話番号を含む近所の連絡先リストを作成します。
- 応急処置や大工仕事など、緊急時に役立つ人々のスキルについて知りましょう。

- ヒント**
- 災害が発生した場合は、友人や近所の人たちの状況を確認してください。できる限り助けてあげてください。
 - 友達や家族とFacebookグループを作成して、情報を共有できます。
 - 自分の近所とのつながりについて知りましょう。Take 5 のしおり つながるをご覧ください。

12か月目の目標：ワシントンで発生する危険について学ぶ



理由は?危険について知れば知るほど、より良い準備ができます

ワシントン郡は、地震、暴風、冬の嵐、極端な暑さと寒さ、洪水など、多くの種類の危険にさらされています。これらの危険について学び、それらが自分自身、友人、家族にどのように影響するかを知ってください。

- Take 5 のしおり Hazards in Washington County (ワシントン郡の危険)、Earthquake Preparedness (地震の対策)、Severe Weather in Summer and Winter (夏と冬の悪天候)をご覧ください。