

## 個人および家族の災害対策

関連のしおりをご覧ください。

- 自宅の対策
- 緊急物資
- つながりを確保する

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

### 公共の安全

緊急事態：9-1-1

非緊急事態：  
(503) 629-0111

緊急連絡先（名前と  
電話番号）：  
\_\_\_\_\_

地域外の連絡先：  
\_\_\_\_\_

学校/託児所：  
\_\_\_\_\_

医師：  
\_\_\_\_\_

近所の人：  
\_\_\_\_\_

### 災害に備えていますか？ 自問してみてください…

- 自宅、職場、学校にどのような危険が影響しますか？
- 危険な状況が発生した場合、警報や警告を受信できますか？
- 通信システムが混乱した場合、家族や友人とコミュニケーションをとることはできますか？
- 生き残るために必要な緊急物資はありますか？
- 一緒に住んでいる人は、緊急時に何をすべきか知っていますか？



### 危険について学ぶ

ワシントン郡には、あなたの安全と健康を脅かしたり、家や職場を損害したりする多くの危険があります。冬の嵐、暴風、洪水、地震、病気の発生などの危険にさらされています。詳細については、次の資料をご覧ください。

- ワシントン郡緊急事態管理のハザードWebページ [www.co.washington.or.us/Emergency Management/Hazards/](http://www.co.washington.or.us/Emergency%20Management/Hazards/)
- ワシントン郡の危険、夏と冬の悪天候、地震への対策についての、Take 5のしおりをご覧ください

### 情報を得てつながる



情報を得る。災害発生時に迅速に対応できるように、警報や警告を受信する方法を確保してください。

#### 自宅の場合

- NOAA気象ラジオは、お住まいの地域で発生しているあらゆる種類の緊急事態を警告します。
- 緊急情報については、地域のニュースをご覧ください。

#### 外出先の場合

- スマートフォンで警報を受信します。[PublicAlerts.org](http://PublicAlerts.org)に登録します。CodeREDアプリも無料でダウンロードできます。

- 緊急情報については、91.5 FM (OPB) のローカルラジオまたはお好みのニュース放送をお聴きください。

つながりを確保する。災害によって通信システムが中断された場合に友人や家族と連絡を取ることができるよう、連絡方法を計画してください。

#### 1. 情報を収集する

次の人々の電話番号とメールアドレスを書き留めます。

- 家族全員
- 地域の親戚や友人
- 職場、学校、託児所、介護者の連絡先

## 2. 地域外の連絡先を特定する

他の州に住んでいる友人または親戚を選んでください。緊急時に電話したときに、情報を共有してくれるかどうかを尋ねます。友人や家族とその電話番号を共有します。多くの場合、電話

がつかない時でもテキストメッセージは送信されることがあります。

## 3. 情報を共有する

連絡先情報を友人や家族と共有します。財布やハンドバッグ、リュックサックなど、すぐに取り出せる場所に情報を保管してください。

## 2週間分の緊急物資を用意してください



理由は？災害は、食品やその他の物資を準備できるスーパーマーケットや店舗へのアクセスを遮断する可能性があります。地震により、店舗が数週間以上閉鎖される場合があります。

確保する量は？2週間分の緊急物資により、救援

物資が届くまでの間をしのぐことができます。幸いなことに、すでに必要なものがたくさん揃っています。緊急物資の収集については、Take 5 のしおりのEmergency Supplies（緊急物資）を読み、Take 5 Preparedness Calendar（対策カレンダー）を使用して残りの物資を収集してください。

## 一緒に計画して練習します



家族が全員が協力して、家庭の緊急時計画を作成する必要があります。1人ひとりに役割があり、緊急時の対応方法を知っている必要があります。夕食時に、または災害をテーマにした映画鑑賞後に家族と話してみてください。

近所の人たちに準備を促しましょう。お互いに協力してリソースを共有すると、早く立ち直ることができます。バーベキューやゲームナイトを主催して、近所の人たちと話してみてください。

### 緊急の集合場所を決定する

- 屋内の集合場所：暴風雨や化学物質の放出など、屋外にいるのが安全でない場合。
- 野外の集合場所：火災など屋内にいるのが安全でない場合は、自宅の近くのランドマークを選びます。郵便受け箱や隣人の家など、誰もが知っている場所を選びます。
- 地域の集合場所：自宅にいないときに災害が発生し、自宅に戻れない場合は、友人や親戚の家、図書館、礼拝所など、自宅から離れた場所を特定します。

### 緊急物資について話しましょう

誰もが緊急物資の保管場所とその使用方法を知っている必要があります。家族は、水や予備の

食品を保管する場所を見つける手助けができます。

### 一緒に練習してください

少なくとも年に1回は、緊急時計画を一緒に実践してください。以下は、緊急時計画を実践するためのアイデアです。

- 火災訓練：全員が家から避難し、緊急の集合場所で会うようにしてください。[www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning](http://www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning)で避難計画の詳細をご覧ください
- 地震：地震に備えて、ドロップ、カバー、ホールドオンを練習します。地震の安全とオレゴン州の年次地震訓練の詳細については、[www.ShakeOut.org/Oregon](http://www.ShakeOut.org/Oregon)をご覧ください
- 連絡手段：地域外連絡先に電話やテキストメッセージを送る練習をします。
- 年1回再確認する：緊急物資を確認し、それらをどのように使用するかを話し合います。有効期限を確認し、バッテリーなどの古い物資を交換します。
- 応急処置：CPRと応急処置のテクニックを学びます。学習方法お近くの応急処置、CPR、またはAEDクラスを <https://www.redcross.org/take-a-class> で検索してください