

重要なドキュメント。安全な場所に保管してください。

# 災害準備 ガイド



**LISTOS CALIFORNIA**  
ListosCalifornia.org



**OFFICE OF THE  
GOVERNOR OF  
カリフォルニア:**  
Gov.CA.gov



**知事室  
緊急  
サービス:**  
CalOES.ca.gov



また、以下の地域でもご利用いただけます。  
スペイン語    Tiếng Việt  
中文    한국어  
フィリピン語    ルス・フムーブ

# あらゆる災害に備えた安全対策



**1.** 何をすべきかを知るための  
アラートの受け取り先



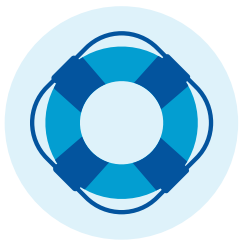
**2.** 大切な人を  
守る計画をする



**3.** 非常持ち出し袋に荷物を詰める  
必要なもの



**4.** 避難できない場合に備えて  
ステイボックスを作る



**5.** 友人、隣人が  
準備する手伝いをする

# 1. 何をすべきかを知るための ● アラートの受け取り先



登録して郡の警報を受け取る [ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org)  
にアクセスしてください [MyShake地震警報](#) アプリに登録することもできます。

## 私のローカル郡のアラートシステムは、



ローカルアラートシステム

その他のアラートシステム

## 信頼できるニュースソースを見つける

災害が起きたとき、何が起きているのかを知り、何をすべきか、どこに行くべきか、最新情報を得る必要があります。この情報を得る方法はいくつもあります。



テレビ



ラジオ



固定電話



携帯電話



電子メール



スマートフォン



ソーシャルメディア



ラジオ

[ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org)で緊急警報の地域のラジオ局を検索

## 私が住んでいる/働いているラジオ局:



### 緊急 リソースWebサイト:

- [CALOES.CA.GOV](http://CALOES.CA.GOV)  
州からの指示、アラート  
およびリソース
- [LISTOSCALIFORNIA.ORG](http://LISTOSCALIFORNIA.ORG)  
準備するリソースを増やす
- [READY.CA.GOV](http://READY.CA.GOV)  
災害固有の  
具体的な準備のヒントを得る

## 2. 大切な人を守る計画を立てるつながる&守る



緊急時に誰とつながりたいかを考えてください。

これらは家族、隣人、友人、または介護者かもしれません。名前と連絡先を書き留めておきます。リストに登録されている全員とコピーを共有できます。

また、住んでいる地域以外で、地域の災害の影響を受けない人を1人選んでください。あなたとあなたの連絡先は、その遠くの親戚や友人と安全にチェックインし、どこにいるかを共有できるかもしれません。

### 緊急連絡先

連絡先	
携帯電話	自宅電話
職場／学校	電子メール
住所	
連絡先	
携帯電話	自宅電話
職場／学校	電子メール
住所	
連絡先	
携帯電話	自宅電話
職場／学校	電子メール
住所	

### 市外の連絡先名

市外の連絡先名
携帯電話
自宅電話
職場／学校
住所



災害時に現地の電話が繋がらない場合は、メールで連絡してみてください。

# 2. 大切な人を守る計画を立てる地元リソースのディレクトリ



つながる&守る計画の一環として、緊急時に役立つ重要な電話番号や組織のウェブサイトもメモしておく必要があります。

## 公共の緊急連絡先



消防庁/CALFIRE

電話番号

WEBサイト

保安官/警察

電話番号

WEBサイト

公共交通機関

電話番号

WEBサイト

電力会社

電話番号

WEBサイト

ガス会社

電話番号

WEBサイト

水道会社

電話番号

WEBサイト

郡緊急事態庁

電話番号

WEBサイト

## 支援組織



支援組織

電話番号

電子メール

WEBサイト

支援組織

電話番号

WEBサイト

支援組織

電話番号

WEBサイト

## 2. 大切な人を守る計画を立てる 避難行動



災害で自宅や職場、学校で安全が確保できない場合は、安全な場所に行き、大切な人と会う必要があります。災害発生前に、紙の地図を印刷または入手してください。携帯電話の電波が届かないこともあるので、今いる場所から安全な場所まで移動するのに役立ちます。



最も安全な方向に、そして、最も近い安全な場所で、ほとんど警告はありません。



### 1. 地方当局の指示に従う

ニュースステーションの最新情報から、安全を守る最善の方法を知ることができます。消防署、保安官または警察、または市長や監督官のような選挙で選ばれた職員が指示を出すかもしれません。



### 2. コミュニティからすぐに出口を知る

災害が発生した場合、安全な道は通常のルートではない可能性があります。災害により、道路やバス路線が通行止めになる場合があります。緊急時の脱出方法をより多く知っておきます。一緒に行く人たちと避難訓練をしておきます。そうすることで、緊急時に団結する方法がわかります。



### 3. 安全な場所に行く準備をする

つながる & 守る計画を準備し、ローカルリソースディレクトリを完成させ、消耗品を袋詰めします。大切な人、そして自分を大切に思ってくれている人にアプローチします。家族や友人の家にたどり着くことが安全で、かつ可能かどうかを決めます。分かれて避難する場合に備えて、家族の集合計画を立てます。そうでない場合は、公共の避難所を見つけましょう。



ListosCalifornia.org でニュースを聞き、地域のアラートに登録

# 3. 非常持ち出し袋に荷物を詰める 必要なもの



ほとんどの災害は予期せぬもので、すぐに起こります。買い物をする時間や、荷造りをする時間さえないかもしれません。今、家族の一人ひとりにとって重要なものを詰め込んでおき、後からあなたと家族が必要なものを入手する必要があります。

## 今すぐ梱包する

### ドキュメント

身分証明書  
と保険のコピー。

権利書、権原証書、その他  
あなたにとって重要な書類  
家族やペットの写真。



### 現金

小さな紙幣は1ドル&5ドル。  
少しずつ貯金します。



### 地図

紙の地図に、あなたの近所  
から出るさまざまなルート  
をマークします。



### 医薬品のリスト

すべての処方箋を  
リストします。

その他の重要な医療情報。



### このガイドでは、

作成した「つながる  
&守る」リストとローカル  
リソースディレクトリ。

作成した持って&避難する  
リスト。



## 荷物をまとめてお手元に

- 財布または財布と鍵
- 電話と充電器
- 医薬品
- マスク



## 用意しておくもの

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 救急用品
- ポータブルコンピュータ



\*チェックボックスは手動でマークできます

# 4. 避難できない場合に備えて ステイボックスを作る



災害によっては、家にいるほうが安全な場合もあります。この場合、飲料水、お風呂に入る水、トイレを流す水がないかもしれません。食べ物を冷やしたり、電気をつけたり、携帯を充電したりするための電気がないかもしれません。

外出できないときのためにステイボックスへアイテムを追加してください。少なくとも**3日間**は水や電気なしで生活できる準備をしましょう。家族全員が生活できるように少しずつ貯蓄をしておきます。ペットのことを忘れないでください。懐中電灯や携帯ラジオをすでに所有している場合は、見つけやすい場所に保管しましょう。

## 今すぐ荷物を詰める



### 水

1人あたり最大  
3ガロン  
飲料水や洗濯に  
使います。



### 食べ物

調理不要で腐らない  
食べ物を  
用意しておきます。

自分や家族が好き  
な食べ物は、あなた  
が一番よく知ってい  
ます。



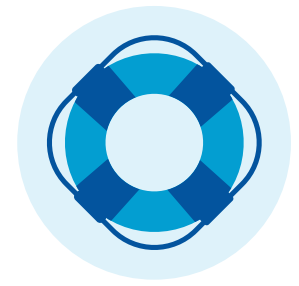
### ゴミ袋

余分なひも付き  
のビニール袋は  
取っておき、トイ  
レ用のバケツに  
入れて使います。



\*チェックボックスは手動でマークできます

# 5. 友人、隣人が準備する 手助けをする



次の質問に答えて、災害時に近所で最初に助けてくれるかもしれない人について考えてみてください。

昼間、あなたの家に誰がいますか？



昼間でも助けてくれる可能性がある近所の人は誰ですか？

夜は？週末は？

近所で助けを必要としそうな人は誰ですか？



これらのことをよく考えると、準備し、隣人と会話を始めるのに役立ちます。



これらの同じ質問を近所の人たちにも聞いてどのような助けが必要か話し合い、できる限り助けるようにしてください。

# どんな災害にも役立つ基本のヒント



## 身分証明書を携帯する



災害が起ると、家族が離れ離れになることがあります。



- 全員が身分証明書を携帯する必要があります。
- 子どもの通学バッグに本人確認書類を入れておきます。
- 医療アラートタグやブレスレットを検討してください。
- 更新済みのペットのタグとマイクロチップを取得します。
- 家族やペットの写真は、復縁の助けになります。

## サポートのネットワークを構築する



万々に備えて、信頼できるバックアップ計画を立てましょう。



- 近所の人たちと、彼らのニーズやあなたのニーズについて話し合う。
- 介護者と災害計画について話し合う。
- 学校に親子の再会計画について尋ねる。
- 熟練したヘルパーが避難を支援できるよう事前に計画を立てる。
- 信頼できる友達と鍵を共有してペットを救出する。

## 余分な薬を持っている



薬がないと3日もたないという人も大勢います。一部の人は、機器や装置に電力を供給する必要があります。



- 家を出るときは余分な薬を持ち歩く。
- 医師と処方箋の写真(または携帯)リスト。
- 薬局に30日分の処方箋を28日で更新してもらう。
- ゴーバックに余分の薬を入れる。
- 薬を低温に保ち、機器/装置を充電する。

## ストレスの軽減



事前に計画を立てることで、心身のストレスを軽減します。



- 避難前に機器にラベルを付ける
- 電力会社からのアラートに登録する
- 特殊な医療用品および通信用品を詰める
- アルツハイマーや精神疾患の人を慰める計画を立てる

# 注意



---

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

# さまざまな状況に対応するヒント

災害は誰にとっても困難なものです。災害への備えは、人それぞれニーズが違います。事前に計画を立てることであなたと家族にとって役立ちます。すべての人にとって安全で快適な体験を提供する方法を今考えましょう。

## 一緒に準備する



### 妊婦

災害時のケアや分娩の方法は医師に聞いてみましょう。

悪い空気、有毒な水  
安全でない食品を避けるために、  
事前に計画を立てましょう。

避難所のスタッフに妊娠していることを伝えます。



### 乳幼児の保護者

粉ミルクを使用する場合は、きれいな水をたくさん取っておいてください。

赤ちゃんと一緒に  
遠くまで歩けるように、だっこひも  
を入手したり、作ったりします。

お子さんの世話人の安全計画  
を知ってください。



### 介護者

ケアを受ける人と緊急プランを作成します。

自分以外も対象とするサポートのネットワークを構築しましょう。

ケアを受ける人が  
必要な物資を詰め込む手助けをします。



### ペットを飼っている人

ペットにIDタグとマイクロチップを可能であれば入手します。

食品、水、医薬品、予防接種の証明を詰めます。

動物を受け入れている公共のシェルターを探します。



### 高齢者

家族/介護者の連絡先  
情報を財布に入れて持ち歩きます。

携帯電話の近くに家族や緊急通報用の電話番号を貼っておきます。

退職者コミュニティの緊急計画を知ったとき



### 農村地域

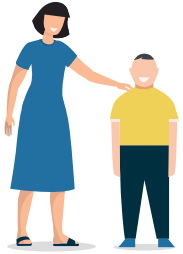
電話ツリー  
とハムラジオネットワークを介してアラートを共有します。

隣人や友人と会って  
どのように協力できるか話し合います。

大型動物の避難は事前に計画しておきましょう。



診療所、学校、信仰コミュニティ、健康支援グループ、補助生活施設、社会サービス機関、独立した生活センターで、信頼する人々と話をします。ここでは、役に立つかもしれないいくつかの安全のヒントがあります。



## 発達障害を持つ人

災害時に頼れる信頼できる味方を特定します

このサポートネットワークと一緒に計画を立てましょう。

安心できるように計画を練習しましょう。



## 言語/コミュニケーション障害を持つ人々

あなたとの連絡方法に関する指示カードを携帯します。

通信機器やフレーズカード、絵ボードなどを持ち歩きます。

補助具が破損/紛失した場合の交換方法を知っておきます。



## 身体に障害のある方

信頼できる協力者と移動方法について事前に計画します。

破損したスロープ/レールの計画を立てます。

早めに避難して、安全に脱出するための時間を確保しましょう。



## 移動方法

避難する場合は相乗りを手配する。

自然災害の後、公共交通機関が無料になる可能性があるかどうかを尋ねます。

ライドシェアサービスが避難所までの無料で送ってくれるか聞きます。



## 英語力に制限がある人

安全を維持するオプションについて相談できる、信頼できるコミュニティソースを見つけます。

バイリンガルの若者に安全手順を共有してもらいます。

どのメディアをフォローしているか調べて緊急アラートを提供します。



## ニュー・カリフォルニア人

救急システムの基礎を学びます。

ここでの災害がどのように異なるかコミュニティに尋ねてください。

政府を超えた緊急時に信頼できる情報源を見つけます。

# カリフォルニア州で災害に備える

小さなことを今日行うことで、災害が起きたときにも自分や家族、友人、近所の人、大切な人の安全を保ち、気遣うことができます。以下に、さまざまな種類の災害における救命のヒントを示します。

詳細については、[ListosCalifornia.org](https://ListosCalifornia.org)をご覧ください。緊急アラートにご登録ください。

	 山火事	 山火事の煙
災害前	<ul style="list-style-type: none"> <li>• レッドフラッグ警告は「今すぐ準備」を意味します。</li> <li>• 電気がない場合に備えます。ろうそくは使わないでください。</li> <li>• 肺を保護するバンダナやマスクを手に入れましょう</li> <li>• 水ホースが動作することを確認します。</li> <li>• 雨どいを掃除し、家の近くでブラシを除去します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://airnow.gov">airnow.gov</a>にアクセスして、お住まいの地域の大気質指標をチェックします。</li> <li>• できれば、高品質のマスクと空気清浄機を手に入れましょう。</li> <li>• 既往症がある人を助ける準備をします。</li> <li>• 事前に計画し、子供やペットはできるだけ屋内に留めてください。</li> </ul>
災害の発生中	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 待つ様子を見るのではなく指示されたら避難してください!</li> <li>• 煙のある場所からすばやく出ます。</li> <li>• すべてのドアと窓を閉じます。エアコンをオフにします。</li> <li>• カーテン、日よけ、ブラインドを開閉します。</li> <li>• ペットを避難させる準備をします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 呼吸困難の人は9-1-1に電話してください。</li> <li>• ドアや窓は閉めたままにしてください。</li> <li>• ろうそくや灯籠を室内で燃やさないでストーブや暖炉の使用を最小限にします。</li> <li>• 換気を止めて外気が入り込まないようにします。</li> </ul>



### 激しい嵐

- 避難できるように準備をします。
- 天気予報に注意してください。
- 枯れ木や張り出した枝を取り除きます。
- 自分の医療ニーズを満たす準備をします。
- 電力会社のアラートに登録しましょう。

- 避難場所を見つけ、木や電線に近づかないようにしましょう。
- 車が流れる水の中に閉じ込められた場合、車の中にいてください。
- 流れる水の中を歩いたり運転したりしないでください。
- 閉じ込められたら 上の階に移動して 9-1-1 に電話します。
- 強風の中を運転するときは減速します。



### 洪水

- 雨水管や排水溝を掃除しておきます。
- 大切な持ち物を高い階に移動させましょう。
- 防水シートや土嚢を用意して水を溜めないようにします。
- 車のガソリンタンクは半分以上入れておきましょう。
- 高台への最適な脱出ルートを学んでおきます。

- 待つ様子を見るのではなく指示されたら避難してください!
- 流れる水の中を歩かないでください。
- 浸水した地域には絶対に車で進入しないでください。
- 山火事後、土石流に注意します。
- 地震発生後、沿岸の津波に注意します。

# カリフォルニア州で災害に備える

小さなことを今日行うことで、災害が起きたときにも自分や家族、友人、近所の人、大切な人の安全を保ち、気遣うことができます。以下に、さまざまな種類の災害における救命のヒントを示します。

詳細については、[ListosCalifornia.org](http://ListosCalifornia.org)をご覧ください。緊急アラートにご登録ください。

	 <b>極端な高温</b>	 <b>急速に流れる冷水</b>
<b>災害前</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 屋外の直射日光を避けるように、前もって計画を立てましょう。</li> <li>• 地域の冷却センターを探します。</li> <li>• 高齢者の友人、親戚、近所の人にチェックインする計画を立てます。</li> <li>• 従業員の保護（水、休息、日陰）について学びます。</li> <li>• 駐車中の車内に人やペットを放置しないでください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 暖かく過ごすために、着替え用の衣服を多めに持参してください。</li> <li>• 動く水の近くの滑りやすい表面。</li> <li>• 子供のための指定された監視を持っている。</li> <li>• 油断せず、気を散らさないようにしましょう。</li> <li>• 救命胴衣を持参または借用する。</li> </ul>
<b>災害の発生中</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水分補給を心がけ、早めにこまめに水分を補給しましょう。</li> <li>• 熱中症の兆候に注意してください</li> <li>• ゆったりとした明るい色の服を着ます。</li> <li>• 外出時は日焼け止めを塗ります。</li> <li>• できるだけエアコンの効いた建物内に留まるようにしてください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水の近くや水中ではライフベストを着用してください。</li> <li>• 冷たい水からできるだけ早く抜け出します。</li> <li>• 上流に泳がないでください。滑らないように注意します。</li> <li>• 他人を救うために侵入するのではなく、9-1-1に電話してください。</li> </ul>



### 地震

- 背の高い家具を壁に固定します。
- ベッド、ソファ、椅子の上に重いものを掛けないでください。
- 地震警報用の無料**MyShake**アプリを入手しましょう。
- 地震に対する安全訓練を実践します。
- ガス、電気、水道を止める方法を学びましょう。

- 急いで外に出ないでください。テーブルやデスクの下に入ります。
- ベッドにいて、頭を枕で覆います。
- 外では、落下する可能性のあるものから離れます。
- 車を停めて建物や木から離れます。
- 余震に備えてください。



### 停電

- 懐中電灯とランタンを用意します。ろうそくは使いません。
- 電話のバッテリーはフル充電にしておいてください。
- 車のガソリンタンクは、半分以上入れておきましょう。
- 腐らない、料理がいらぬものを買きましょう。
- 食べ物や薬をクーラーに入れておくための氷を買います。

- 破損を防ぐために、電化製品や電子機器のプラグを抜いてください。
- 片方のライトは差し込んだままにします。
- 冷蔵庫と冷凍庫は閉めておいてください。
- 発電機、キャンプ用ストーブ、グリルを屋外で使用してください。
- ガスコンロを熱に使用しないでください。

# 注意



A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in two columns. The left column contains 20 lines, and the right column contains 20 lines, providing a total of 40 lines of writing space.

# 注意



A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in two columns. The left column contains 20 lines, and the right column contains 20 lines, providing a total of 40 lines of writing space.

