

緊急報告書 Fact Sheet 2

ジョイントインフォメーションセンター（JIC）の官庁出版物。JIC はグアム島の国防安全委員会により指導を受け、安全衛生を扱う種々の政府機関によってサポートを受けている。

最初に取り組むべき行動

① まず落ち着く

一番できる最善のことはまず落ち着くこと。落ち着くことによって、考えることができ、家族にとって一番ベストな選択を選ぶ常識が出てきます

落ち着くために次のことができます

- 深呼吸する
- 家族でつくったプランや災害キットを読み返す
- 家族のためにしなければいけないことに集中する

② 計画を立てて、家族のための安全プランに従う

緊急事態が起こる前にまず、家族プランを作って書き込み、冷蔵庫やお財布、車の中や緊急事態キットのある場所など、わかりやすい場所にコピーを置きます

③ キットを作成する

緊急事態準備キットがあれば、いざ緊急事態が起きた際に、より安全でいられます。

キットが良いものであればあるほど、緊急事態が起きた時に備えができていう事になります。

④ やるべきことを知る。どうすれば正しく行動できるか練習して、知る。

練習、練習、練習です。落ち着くために一番良い方法は、考えずに何ができるかを知る事です。家族プランを実行したり、電話がつながるかを確認したり、家族全員に実行させたりすることによって、家族全員が落ち着くことができます。

家族のためのプランを作成する
家族全員とどうコミュニケーションを取れるか？

家族それぞれと連絡をどうとれますか？

家族のメンバー全員と連絡を取る係： _____

家族の名前；

携帯番号： _____

家の電話： _____

どこで落ち合うか？

どこからやってきそうか？

家族の名前： _____

場所： _____

家族の名前： _____

場所： _____

家族の名前： _____

場所： _____

何か起きた時に家族はどこで落ち合うか？ : _____

その場所の住所 : _____

家族のためのキットを作る

キットの一番大事なものは何か？

持つべきもの

- 携帯と充電器
- 家族プラン
- 手回しラジオ、電池充電式ラジオ（電池がなくなるかもしれないのでこれは大事）
- 保険証書類一色のコピー
- 家族が必要とする薬一式
- 家族の健康手帳や他の差し替えの利かない書類
- トランシーバー

大事な補充品

- お金
- 救命キット
- 3日分の薬
- 水数リットル
- 缶詰フルーツ、野菜、肉など7日分
- 缶詰をあけるもの
- 懐中電灯
- ろうそくとマッチ
- レンチとベンチ
- 毛布
- 紫外線カットのクリームと、虫よけ
- プラスチックのゴミ袋とダクトテープ
- 眼鏡、コンタクト
- 笛

他の必要な物

- 携帯のガスコンロ
- 紙コップ、紙皿、フォーク、スプーン
- ウエットティッシュ
- 着替え
- 雨具
- しっかりした靴家族全員分
- 小さな子供をなだめるアイテム めいぐるみとか毛布
- ペットがいるならペット用の補充品

何か必要なものを準備する

計画をしっかりさせるための状況査定

- 健康ですか？
- 妊娠中ですか？
- 妊娠中なら 36 週以上ですか？
- 助けなしに歩くことができますか？
- コンクリートの建物に住んでいますか？
- 避難の間、家を離れることができますか？
- 移動するのに、車いすを必要としますか？
- 必要なら、自分で助けを呼べますか？
- 生命維持装置が必要ですか？

何か特別な必要を要する場合の準備

1. 正直に考えて、自分自身の状況を考える

自分自身で何が出来ますか？ どんな助けを必要としていますか？

助けを必要とする誰かがいますか？

覚えてほしいのは、作成する計画書やキットは、緊急事態に備えて必要とするものであることです。処方された薬や、医療器具、また緊急事態に必要とするアイテムを用意しておいてください。

2. 家族、友達、近所の人達と話し合っ、計画を練る

あなたの状況を知っている人と家族計画書を作成してください。

友達、近所の人達は避難場所、生活必需品、電気・水がなくなった場合にどうしたら良いのか助けてくれるでしょう。毎日助けてくれる人がいるのであれば、緊急事態に必要な薬など助けになってくれるでしょう。連絡先もきちんと控えて、サポートを与えてくれる個人リストを作っておくと良いでしょう。

3. 緊急事態が 10 日続くと考えて、準備をしてください

緊急事態によっては、生活必需品を数時間、数日、あるいは 1 週間以上もつように準備しておく必要があります。10 日分を用意しておくのであれば、緊急事態が生じてもサービスセンターに頼らずに必要なものはおそらく足りるでしょう。投薬が必要な人、医療関係の心配を抱える人、医療関係で時間的な制約がある人などは特に注意をする必要があります。常にたくさんの水を用意しておくとい良いでしょう。

4. 緊急事態が生じたら、落ち着いて、計画通りに動いてください

緊急事態が生じたら、一番大事なことは**落ち着く**ということです。

緊急事態には計画書を使って、生活必需品も使ってください。

ラジオやTVもよく聞いてください。 また電話を近くにおいてください。

4. 安全な場所に避難する計画を立ててください

緊急事態が生じると、多くの場合には、家が一番安全な場所になります。きちんとした安全な場所に避難することは非常に大事な事です。特に、コンクリートの建物で働く人たち、住んでる人はそこが安全な場所になります。どのようにしたら、安全な場所に避難できるか **Fact Sheet #2** を読んでください。そして、ほとんど窓がないか、まったく窓がない部屋にどうしたらたどりつけるか、きちんと覚えておけるようにしてください。

5. 家か勤務場所が多分一番良い避難場所となっても、例えば洪水のような緊急事態が生じて、別な場所に避難することが必要になるかもしれません。そういった場合の情報も計画には含めておいてください。安全な場所に避難できるルートに精通しておいてください。

移動することに問題がある場合：

ベッドで寝ている人たちは移動するのにどんなオプションがあるか決める必要があります。

車いすを使っている人は、車いすを使った場合の避難、車いすが使えなかった場合の避難方法を考えておく必要があります。覚えておくべきなのは、火事、あるいは地震の際にはエレベーターを使えないということです。

もし階段を使う必要があったら、リフティングや運ぶ技術などを、家族や近所の人たちとよく検討しておく必要があるでしょう。

計画をしっかりとさせるための状況査定

- 健康ですか？
- 妊娠していますか？
- 妊娠 36 週ですか？ それ以上ですか？
- 介助なしに動くことができますか？
- コンクリートの建物に住んでいますか？
- 緊急事態が生じたら、家を空けることができますか？
- 移動する場合には、特別な車いすが必要ですか？
- 必要であれば、助けを求めることができますか？
- 電池を必要とする生命維持器が必要ですか？
- 着替えたり、シャワーを浴びたり、お風呂に入ったり個人的なことをできますか？
- 日常の個人的なことを行うのに、何か装置を必要としますか？
- 自分の食事を調理できますか？
- 自分の食事を食べるのに、何か介助となる装置が必要ですか？
- ペットを世話できますか？

どこにキットを置いておけばよいですか？

会議の場所にキットを置いておけば、すぐに取り出せます

キットは一つ以上必要ですか？

家族分、キットは用意するように。

旅行用、家族個人用、車用、勤務場所用にそれぞれ用意するように

電気、水などが停電となった場合

ベッド、呼吸装置、酸素注入ポンプのように、電気を必要とする装置のためのバックアップを確保する。これにはバッテリーを用意すること、発電機を用意すること、または医療機関へ移動するためのプランを立てることが含まれます。

視力障害、盲目の人達のために

- ・ラジオやテレビはいつもオンにして、どんな状況なのか理解できるようにしておくとい良いでしょう。
- ・杖などを使っているのであれば、見つけやすい場所にひとつストックをおいて、すぐに使えるようにしておきましょう。
- ・介助動物を使っているのであれば、動物を落ち着ける方法をきちんと確認しておきましょう。また丈夫な紐でつないでおく方法もきちんと確認しましょう。また緊急事態が発生した時の計画として、介助動物の場所もきちんと確保できるように確認しておきましょう。
- ・介助動物が使えない時にもきちんと対応できるように準備をしておきましょう。
- ・普通の懐中電灯ではなくて、高性能の懐中電灯を用意しておきましょう。
- ・点字、大きなプリント、蛍光灯テープなどを使って、緊急事態用キットに印をつけておきましょう。

聾啞、または難聴の人達のために

もし補聴器を使っているのであれば、いつも同じ場所において、緊急事態が発生した際にはすぐに見つけられるようにしておいてください。可能であれば、キットに他の余分な補聴器を補充しておくとい良いでしょう。補聴器の為の余分なバッテリーもすぐ出せるようにしておいてください。

字幕を使っている駅なども事前に確認しておくとい良いでしょう。

緊急事態には、補聴器がなかったとしてもコミュニケーションが取れるように計画を立てておくとい良いでしょう。緊急事態用に紙と鉛筆を補充しておいてください。“私は手話を使っています”など書いたカードを用意しておくとい良いでしょう。

役立つ緊急事態キットを作成する

補充品や医薬品を 10 日分余計に用意していますか？

Fact Sheet 2 で補充品リストを利用して、キットを作成してみてください。
食料、水、医薬品を 10 日分補充してください。

大事なドキュメントをコピーして、キットに入れておいてください。

下記のドキュメントをコピーしてください。

1. 保険証、高齢医療カード、低所得者医療補助カード
2. 薬の処方箋のリスト
3. 家族の記録ドキュメント
遺書・弁護士・不動産関係の譲渡証書・身分証明書・クレジットカード・銀行情報・
税金関係の書類
4. 保険関係の書類

他にも緊急事態ではどんなものが必要ですか？

必要なアイテムのバッテリーを余分に用意して下さい。キットに紙と鉛筆を補充してください。必要な装置を動かすための説明書を紙ベースで用意して下さい。また装置をどのように動かすのか、説明書を持っていてください。

キットを作る際には下記のことを含めるように

投薬等

- ・投薬をしているのであれば、医療機関に相談をして 10 日分の薬を確保できるようにするとよいでしょう。処方箋を用意するか、処方箋を補充しておくともよいでしょう。
- ・処方箋をコピーして、薬の種類、飲む頻度、種類、処方したドクターの連絡先がわかるようにしておきましょう。
- ・もともとの場所に薬を補完しておくともよいでしょう。
- ・ドクターか薬剤師に頼んで、何をを用意するべきかを聞いておくともよいでしょう。

毎日必要な医療品の補充

バンドエイド、人口肛門器具、浣腸器のような医療品を特別に10日分用意しておくように。

必要な医療装置

ホームドクターか、家に来てくれる介助提供者と相談して、医療装置の件も含めた緊急事態用のプランやバックアッププランを立てるとよいでしょう。“バックアップサービスを受けるにはどうしたらよいでしょうか？”とか“装置が電気で動く場合、停電になったらどうしたらよいでしょうか”というような大事な質問はしておきましょう。

電池式で動く医療装置を使用している場合

電気ベッドや、呼吸装置、注入ポンプを使用している人を含みます。医療会社に電話をして、電源やジェネレーターの情報などを聞いてみましょう。

酸素器、呼吸装置を使用している場合

- ・少なくとも7日分のものを十分に用意してください。
- ・酸素のタンクは落ちないように安全に置かれている必要があります。置き方については、医療関係の会社に電話をして確認しましょう。もし呼吸装置を使用しているのであれば、10日、あるいはそれ以上のタンク、溶液、薬剤を用意しましょう。
- ・静脈注射や食事用のチューブ装置を使用しているのであれば、注入ポンプのバッテリーのバックアップがあるかなどや、バッテリーがどのくらい持つかなどを確認しましょう。
- ・停電の場合にも備えて、手動式で注入する方法を、世話してくる人に聞いてみましょう。
- ・使用している装置については、書類の形でのマニュアルを用意するようにしましょう。
- ・緊急事態の際にサポートしてくれる人に医療装置の使い方を指南しましょう。

書類をまとめておきましょう

以下のものをコピーしておきましょう。

- ・家族の書類（弁護士、不動産の譲渡証書、社会保険書、クレジットカード情報、銀行情報、税金の記録・遺書）
- ・医療保険、医療関係のカード
- ・必要な装置の使い方マニュアル

下記の電話番号も確かめておくといよいでしょう

- ・家族がかかっているクリニックの電話番号
- ・家族のメンバー、家の介助提供者の連絡先

これらの情報をお財布か、何かコンテナに入れておくといよいでしょう

留まるべきか、シェルターにいるべきか決めるには

- ・もし妊娠しているのであれば、何か緊急事態について公の機関から指示がない限り、病院には行かない方がいいでしょう
- ・もし病院に行っていないのであれば、妊娠 36 週かそれ以上のケールになります
- ・医療上の心配事を抱えているのであれば、公の機関かヘルスケアの専門家たちがの指示がない限り、その場にとどまるようにしましょう

もし出ると決めた場合には緊急用のカバンを用意しましょう

家を後にしなければならないのであれば、簡単な持ち運びのできるカバンを用意して、下記の物を入れておきましょう

- ・余分の洋服
- ・投薬や上にあげた書類のコピー
- ・情報を得られるように、余分の携帯電話の充電器かラジオの充電器