

用意しておくこと（3日間、3つの方法）

下記のものを用意してください。

非常時にすぐに持ち出せ、使える場所に保管しておいてください。

- ・水— 一日、一人1ガロン（三日分は避難所用に。二週間分は家庭用に。）
- ・食糧— 腐りにくく、簡単に用意できるもの（三日分は避難所用に。二週間分は家庭用に。）
- ・懐中電灯
- ・充電されているラジオ、もしくは手動発電式ラジオ（可能なら NOAA 天気ラジオ）
- ・予備の電池
- ・救急道具
- ・薬（七日間分）と 医療品
- ・多目道具
- ・衛生用具
- ・身分証明書のコピー（薬のリスト、適切な医療情報、住所確認、パスポート、出生証明書、保険証）
- ・携帯電話と充電器
- ・緊急連絡先
- ・予備のお金
- ・予備の毛布
- ・そのエリアの地図

家族分も考慮し、必要な分は補充してください。

推奨品：

- ・医用品（補聴器、眼鏡、コンタクトレンズ、注射器、Cane）

- ・ベビー用品（ほ乳瓶、調合乳、ベビーフード、おむつ）
- ・ゲーム（子ども用に）
- ・ペット用品（首輪、シーツ、ID、ペットフード、キャリー、うつわ）
- ・送受信両用のラジオ
- ・予備の車の鍵と家の鍵
- ・缶開け器

非常時の際の計画を立ててください

避難の際にどこに行くのか決めておき、そこまでの行き方も知っておきましょう。滞在場所はホテル・モーテルや、友人や親戚と一緒に安全な場所にいきましょう。

一年に二度、避難訓練を家庭で行ってください。道路が通行不能であったときのために地図上で代わりの避難経路を調べておきましょう。

ペットのための計画を立ておきましょう。ペット OK のホテル・モーテルと、避難経路に沿ってある動物保護施設の電話リストを作っておきましょう。

住んでいる地域でどんな災害や緊急事態が起こるか知っておいてください。

災害や緊急事態はその人や家族だけに影響が及ぶ火事や怪我などから、地域全体にも影響が及ぶ地震や洪水などがあります。

地方公共団体が災害の間どのように通知するのか、そして自分がローカル放送、テレビまたは NOAA Weather Stations からどのように情報を得るのか特定しておきましょう。

災害時に鳴る色々な警告音の違いを知っておいてください。

旅行時には自分の周りの地域と避難場所や経路が変わるので、ちゃんと調べておいてください。例えば、旅行で行く地域が地震の発生地ならば地震の対策も知っておきましょう。

災害が起きたとき地域の様子も変わります。

非常時には対応が遅れる場合があり、けが人の容態が重くなるかもしれません。家族の一人は救急法と CPR のトレーニング、AED の使い方を知っているようにしときましょう。

緊急連絡先カード

- ・ <http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf> でカードが取得できます。

- ・カードを家族分にも準備しておきます。
- ・家族に自分の仕事先、学校、携帯電話の番号を渡しておきます。
- ・カードを折っておいて、ポケットや財布、バッグに入れておきます。
- ・緊急時用にカードを持ち運んでおきます。