

ロサンゼルス郡

安全確保！

落ち着いて！



障害者、高齢者、その他アクセスや機能的なニーズを持つ方たちのための緊急時対応計画 (AFN)



目次

1 緊急事態に備える理由は？

2 本ガイドの目的

3 能力の自己評価

15 支援チームの結成

20 緊急時対応計画の作成

24 防災グッズの準備

30 防災グッズ一覧

35 州外の連絡先リスト

37 準備はできていますか？

緊急事態に備える理由は？

大規模・小規模に関係なく緊急事態に備えておけば、もしもの時に慌てることが少なくなります。小規模な緊急事態とは、停電であったり、薬局であなたが必要とする薬が不足している時などです。大規模な緊急事態は、広い範囲に影響を及ぼし、救援活動にも支障をきたし、1週間以上自給自足しなければならない状態になる場合もあります。

大規模災害発生時は私たちが普段から利用しているシステムが機能しなくなる可能性があります。障害者のある方や機能障害のある方たちにとってはさらに大変なことです。例えば、避難口への移動、自分の持ち物や防災グッズを揃えたりする能力が低下する可能性があります。視覚、聴覚、言語障害のある方は、特に通常のシステムがダウンしたりオーバーロードすると、普段以上にコミュニケーションをとるのが難しくなると思われます。このような問題は、生存と安全のためにコミュニケーションが重要な時に起こる可能性が



嵐の後、棚に置かれていた商品が売り切れているスーパー。

あります。このような問題に対応するためには、計画が重要です。

緊急事態を考えず、計画を立てないという、よくある傾向を避けましょう。化学災害、生物災害、原子力災害、爆発物災害、輸送事故、火災、洪水、地震、土砂崩れ、竜巻、停電など、あらゆる種類の災害を想定し、計画を立てる必要があります。対策を立て、実践し、評価し、それを更新してください。

準備には時間と労力がかかります。少しずつやってみましょう。大切なのは始めることです。やればやるほど自分の身を守ることにつながります。

本ガイドの目的

体の不自由な方、高齢の方、その他アクセスや機能的なニーズをお持ちの方は本ガイドをぜひご覧下さい。本ガイドは歩行障害、聴覚障害、視覚障害、呼吸機能障害、知的障害、学習障害、または素早い反応ができずにお困りの全ての方たちのためのものです。このような能力の低下はアレルギーや年齢、または障害などが原因で、一時的なものや永続的に続くものがあります。本ガイドで使われている「人々」や「個人」という用語はこの多様な人々のグループを意味します。ご家族の方が介護施設に入所している場合や、自宅でホスピスケアを受けている場合はそれぞれの緊急事態の対応について必ずお問合せください。

ロサンゼルス郡緊急事態サバイバルプログラム(ESP)の資料やアメリカ赤十字の情報などの災害への備えに関する情報と一緒に本ガイドをご利用ください。



タイヤを握る車椅子使用者の手。



杖をつく高齢者の手。



補助具を使う少年。

能力の自己評価

基本的な評価事項を確認しながら、以下のチェックリストを活用し、あなた自身の対応能力について見直し、緊急時に必要となるサポートのための計画を立てましょう。次に、ご自身に該当する他の項目全てに目を通し、チェックリストを確認しましょう。その上で、あなたのニーズや対応能力に合わせた戦略を立ててください。緊急時対応計画には、あなたの援助に必要で適切なステップを組み込んでください。

基本的な評価事項

はい いいえ 該当なし 課題

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | よくいる場所で、火災報知器や消火器がどこに設置されているか、把握していますか？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 火災警報器を鳴らすことができますか？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 消火器を使うことはできますか？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 消火器を使う訓練をしたことはありますか？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 家のどこにガスや水を止めるバルブ（栓）があるか把握していますか？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ガスや水道の栓を、適切な工具を使って閉めることができますか？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 必要な時に、あなた以外の方がガスや水道を止められるよう、説明書や道具を準備していますか？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 固定電話機（電源を必要としない電話機）は設置されていますか？どこにあるか把握していますか？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | よくいる場所の全ての非常口を把握していますか？ |

能力の自己評価

基本的な評価事項（続き）

はい いいえ 該当なし 課題

それらの非常口を利用するのに自分の力でできるかどうか、自己評価したことはありますか？

非常口を使う訓練をしたことはありますか？

携帯スロープを設置することで、アクセスできない非常口を使うことができるようになりますか？できる場合は、スロープの入手を検討してみましたか？

ご自身の車や車椅子が使えなくなった場合の避難方法を考えたことはありますか？

非常時に、どのように他者を支援できるか考えたことはありますか？（例：目が見えない、または視力が悪い人は、暗い場所で人を誘導することができるかもしれません。冷静な人であれば、周りの人がパニックに陥らないように手助けができるかもしれません。）

お住いの市や郡に高齢者、障害者、およびアクセスや機能的なサポートのニーズを持つ人の登録システムがあるか、確認したことはありますか？

あなたの補助犬が混乱したり、怯えたり、方向感覚を失った場合の対処法を準備していますか？他の移動方法はありますか？（例：視覚障害者ガイドヘルパーや、精神的サポートのできる支援チームのサービスを受けるなど。）

能力の自己評価

旅行

はい いいえ 該当なし 課題

ホテル、モーテル、クルーズ船、その他の宿泊施設で部屋を選ぶ際、高層階、眺めが良い部屋、避難し易い1階が良いかなど、考えていますか？

チェックインの際に、非常時には支援が必要であることや、必要な支援の詳細をスタッフに伝えていますか？

重度の難聴がある場合、火災報知機、ドアベルや電話と連動した視覚的なアラームのある部屋を依頼していますか？

全ての避難経路（通常は客室ドアの内側に掲示）を確認していますか？

部屋と非常口の間にあるドアの数を数えながら避難経路を確認していますか？非常事態に避難経路図を把握するのは難しい為、事前に確認しておきましょう。

治療薬等を自己投与している場合、万一の旅程の遅延に備えて、十分な量の機器や輸液を携帯していますか？



湖や山を散策する
車椅子使用者



補助具を使って水上スキーをする人



ビーチでの時間を楽しむ
車椅子使用者

能力の自己評価

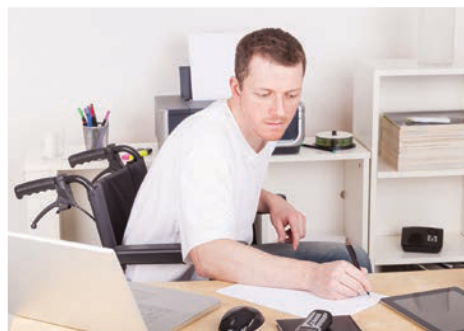
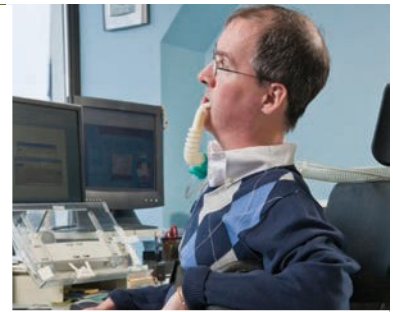
通常勤務時間後の避難

通常勤務時間外（近くに助けてくれる人が少ない時間帯）に建物内にいる場合のリスクを把握しましょう。

はい いいえ 該当なし 課題

勤務時間外に、警備員や緊急対応センターのスタッフ等、だれかと連絡を取ることができますか？

緊急時の救急隊員への連絡方法を把握していますか？



仕事での車椅子利用者

能力の自己評価

視覚障害者のための配慮事項

はい いいえ 該当なし 課題

移動時に、音を手がかりに周囲の様子を把握している場合（エレベーター近くのコピー機の音等）手がかりとなる音がない状況でも、安全な場所に避難することはできますか？停電時や警報が鳴り響いている際には、これらの手がかりに頼ることができません。

非常口や、その方向経路を示す、浮き彫りの文字や点字の標識はありますか？各階や階段の踊り場の階数表示も、浮き彫りや点字による数字や文字で表示されていますか？

活字や点字で示された避難標識を読むことはできますか？

コンタクトレンズを使用している場合、煙、埃、ガスによる痛みや危険に備えて眼鏡を携帯するか、防災グッズに透明のゴーグルを準備していますか？

エレベーターや避難所・救護所に設置されている双方向の通信機器を活用できますか？

必要時に備えて「視覚障害者ガイドヘルパー」としてどのようにサポートしてもらいたいかを支援チームに伝えてありますか？

家の水やガスを止めるバルブに、蛍光テープや大きな文字、点字で印を付けてありますか？

能力の自己評価

聴覚障害者や難聴者のための配慮事項

はい いいえ 該当なし 課題

あなたが情報を受け取れるように誰かと緊急時の情報
伝達訓練をしたことはありますか？

ビルのエレベーターや、避難所・救護所には、双方向
の通信機器が設置されていますか？

双方向通信機を使う訓練をし、機能しているかを確認
していますか？

テキスト電話や難聴者用電話機(拡声器付き)のある場
所を把握していますか？

非常警報装置には、可聴表示や可視表示（ストロボラ
イトの作動）が備わっていますか？

新型のディスプレイ（テレビモニター、スクロール式
の文字表示器）は職場にありますか？それらの機器は
停電時にも使えますか？

テレビモニターや、スクロール式の文字表示器の位置を
把握していますか？

携帯用通信機器（PDA、ポケットベル、ノートパソコ
ン、携帯テレタイプ端末）を持っていますか？

その機器のバッテリーの予備はありますか？（携帯用
機器を購入する際は、バッテリーが市販の標準タイプ
であるものを検討しましょう。）

テキストメッセージ機器が利用可能である場合、緊急
情報へのアクセス方法はわかりますか？

能力の自己評価

聴覚障害者や難聴者のための配慮事項

はい いいえ 該当なし 課題

手話通訳者が不在であったり、補聴器が機能しない場合に、どのようにコミュニケーションをとりますか？

紙とペンを携帯していますか？

聴覚障害者や視覚障害者のための配慮事項

はい いいえ 該当なし 課題

支援チームがあなたについていますか？警報音も点滅する光も役に立たないため、支援チームの存在が極めて重要になります。

言語障害者のための配慮事項

はい いいえ 該当なし 課題

日頃から活用している通信機器が利用できない場合、どうやってコミュニケーションを図るか決めてありますか？

非常時に備えて、役に立つワードやレターボード、紙とペン、フレーズがプリントされているものなどを携帯していますか？

能力の自己評価

記憶障害、判断障害、学習障害、知的障害

はい いいえ 該当なし 課題

- 自分のニーズをどう伝えるか、練習したことはありますか？
- 緊急時に自分がどのような行動に出るかや、役に立たない反応に対しどう対処するかを考えたことはありますか？支援チームと対応策を練りましょう。
- 緊急時の情報をあなた自身が理解しやすいように準備していますか？情報をステップごとのアウトラインに細かく分けてみましょう。そうすることで、災害時にすべきことを思い出すのに役立ちます。
- あなたの救急医療情報は、あなたが意識不明または意思疎通が不可能な状態にあっても、救助者に重要な情報が伝わる内容になっていますか？あなたを助けるための最善な方法が示されていますか？



手話で話す女性。



視覚支援カード。

能力の自己評価

補助器具利用者

はい いいえ 該当なし 課題

車椅子やその他の器具を屋外に運び出すために、必要なものは何ですか？

必要時に備えて、補助器具の使い方や安全な移動方法を支援チームに伝えてありますか？

使い方を示した簡単な取扱説明カードを器具に貼り付けてありますか？（例：電動車椅子の車輪やギアをニュートラルにする方法）カードはラミネート加工で補強して、器具に付けておきましょう。

その説明書のコピーは手元に置いてありますか？支援チームとも共有してありますか？

補助器具を使って避難することができない場合の選択肢を考えたことはありますか？



四輪スクーター

能力の自己評価

身体・可動性

はい いいえ 該当なし 課題

全ての非常口のある場所を把握していますか？非常口を使う自分の能力について確認していますか？

一人でその場から避難できますか？その際はどれくらい時間がかかりますか？

迅速に階段を降りるには、誰かの助けが必要ですか？

避難器具を使うのと運んでもらうのでは、どちらが早く避難できますか？

避難器具（自力での階段昇降が困難な方向け）の保管場所を把握していますか？器具の活用法を練習をしたことはありますか？

避難器具に自力で乗り降りできますか？それとも手助けが必要ですか？



両手を広げて階段の下で立ち往生している車椅子利用者

能力の自己評価

身体・可動性（続き）

はい いいえ 該当なし 課題

他に手段がない場合、座ったまま滑ったり、這って階段を降りることはできますか？お尻を保護するベルトや、手を保護する手袋等は必要ですか？

緊急集合場所や避難所や救護所がどこにあるか把握していますか？

火災警報器を鳴らすことはできますか？

必要な場合、あなたを安全に運んでもらうための方法を簡潔に説明することができますか？

安全に運んでもらうための説明に、車椅子から降ろしてもらう手順や、身体の弱い部分や懸念についての説明も含まれていますか？

車椅子に乗ったまま運んでもらうのは、現実的ですか？
(あなたが乗った車椅子の総重量はどのくらいですか？)

車椅子や人工呼吸器、その他の電動機器と共に避難することができない場合に、活用できる軽量の代替品はありますか？

能力の自己評価

アレルギー、多種類化学物質過敏症、呼吸器疾患

はい いいえ 該当なし 課題

最悪の状況を想定して必需品を携帯していますか？

ガス・ミストフィルター付き防塵マスク（レスピレーター）は？

マスクは？

手袋は？

吸入器は？

周囲で喫煙したがる人に配るニコチンガムは？

救急医療情報には、あなたの過敏症や反応、および最も有用な治療に併せて有害な治療も明示されていますか？緊急時には自分のニーズを説明できない場合があるため、具体的に記入しておきましょう。他の症状（見当識障害、失語症、パニック障害）は、化学物質過敏症以外と診断され、治療される可能性があります。

支援チームの結成

必要に応じ、緊急時にあなたの手助けをしてくれる支援チームを結成しましょう。チームは日頃からあなたと同じ地域にいる人たちであることが望ましいです。災害などで一番最初に支援してくれるのは、隣人や友人および同僚であることが多いとされています。プロのファーストレスポンドーではなく、このような人たちが大規模災害時において、救助の70%を占めているのです。



1人の女の子が車椅子に乗った女の子を押しているところ。

支援チームのアプローチは「みんなが訓練を受けていればみんなが助けることができる！」という考えに基づいています。たくさんの方が訓練を受ければ、普遍的なチームが結成されます。

職場、自宅、学校、コミュニティ、老人ホームなど、あなたが1日の中でたくさん時間を過ごすそれぞれの場所で多くの人たちと支援チームを作りましょう。

誰が一番あなたを助けるためにふさわしいかを見極めるために、色々な人たちと実践してみてください。以下のような性質を持つ人がお勧めです：

- 力が強い
- 落ち着いている
- 聞き上手
- 明確にコミュニケーションを取れる
- 安全に誘導してくれる
- 重要な事柄に気を配れる

頼りになる、安心してあなたをサポートすることができる身体的および感情的な能力を持つ人たちに協力してもらいましょう。

支援チームの結成

複数の人に頼る

誰か1人だけに頼ってはいけません。相棒“Buddy”システム(緊急時の援助者を1人選択し訓練する)には欠点があります。あなたとあなたの“相棒”は非常時に連絡を素早く取り合うことができないかもしれないからです。

パーソナルアシスタンスサービス(付添人)をあてにしている方は、必要な時に援助が受けられない場合もあります。このような理由から、支援チームには他の人たちを含めることが重要になります。



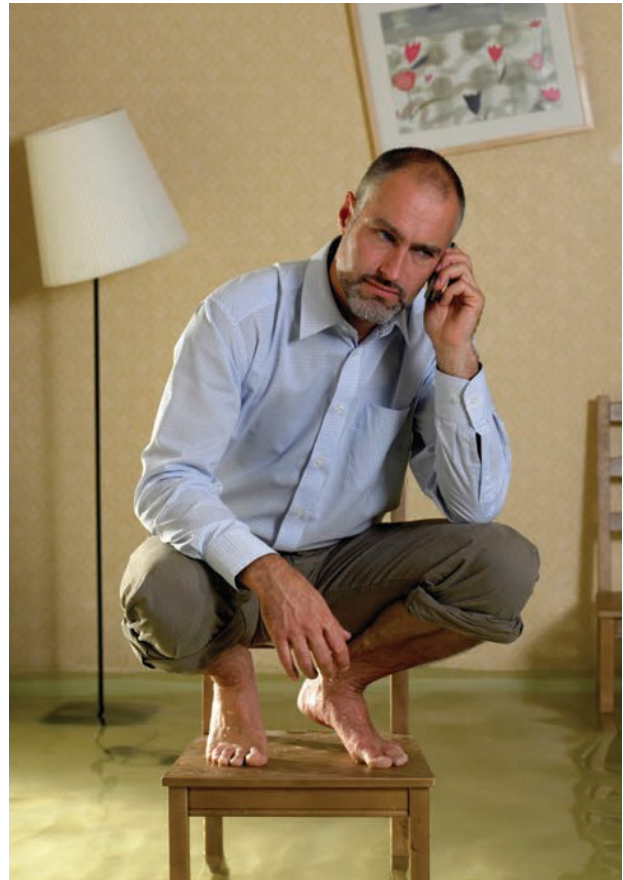
非常事態対応策について話し合う三人の男性。

支援チームの結成

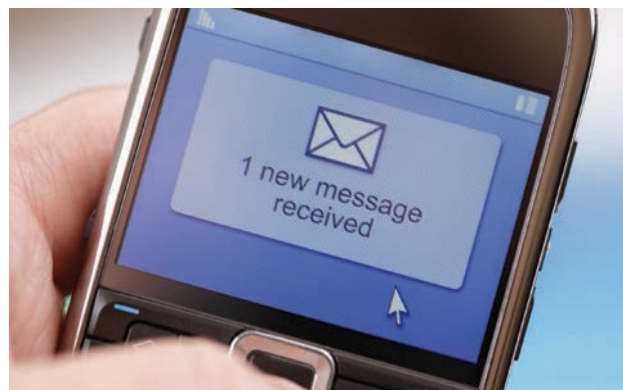
情報の発し方および受け方について様々な手段を準備しておく

コミュニケーション・システムが異なれば、その機能もそれぞれ異なります。緊急事態において、使えない物もあれば役立つものもあり、色々なシステムを準備していればその分だけ他の人たちに連絡を取ることが可能になります。あなたは以下のシステムをいくつお持ちですか？

- Eメール
- インターネット
- ページャー
- テキストメッセージ
- 電源不要の一般電話機
(コードレスタイプを含む、ほとんどの新型電話機はコンセントに接続する必要があります)。
- 携帯電話
- 低価格の双方向ラジオ
- 携帯用ラジオと電池



椅子の上でしゃがんで電話を使う男性。



携帯電話が新しいメッセージを受信。

支援チームの結成

どうあなたをサポートすべきかを、素早く伝える

ベストな計画を立てていても、その場で支援チームを結成しなければならないこともあります。必要になるもの、どのように結成するか、選択肢があればどんな人たちと取り組みたいかなどを考えてみてください。あなたについてあまり詳しくない人たちが怪我をしないようにあなたをサポートできるよう必要な情報を伝える準備をしておきましょう。指示は明確に、具体的に、簡潔に行なってください。どの程度詳細が必要になるのかを考えてください。必要に応じて追加の指示を出す用意もしておきましょう。

できるだけ少ない言葉で指示をする練習をしましょう。例えば：

- 「緑の本棚の右側にある、酸素ボンベを取ってください。15分間は酸素ボンベなしでも呼吸ができます。」
- 「壁のそばにある意思伝達装置を取ってください。」
- 「手動車椅子を使ってください。」
- 「階段の昇り降りはひとりでできるので、もう片方の松葉杖を持って私の前を歩いてください。」
- 「目が見えません。あなたの左腕の肘の上を掴ませてもらえば外まで着いて行きます。」



上を指差す10代の少年。車椅子に持ち出しバックがかかっています。

支援チームの結成

どうあなたをサポートすべきかを、素早く伝える

- ・「ファイヤーファイターズキャリー(消防士搬送)は、呼吸器疾患のある私には危険です。私を担ぐ際は～してください。」
- ・「外まで私を運んでください。第二階段の上に吊るされた階段避難車(イーバックチェア)を取ってくれたら次にどうするか指示します。」

意志の伝達が困難な場合は、前もって印刷されているメッセージを持ち歩くことを検討してください。例えば：

- ・「耳が聞こえず、話すこともできないのでアメリカ手話を使います。ジェスチャーを使うか、紙に簡単な言葉で指示を書いてください。」
- ・「話すことができませんが耳が聞こえるので理解できます。意思伝達装置を使って簡単な絵やキーワードを指差すことができます。私の財布にコミュニケーションシートが入っています。」
- ・「あなたの言っていることが理解できないかもしれません。ゆっくりと簡単な言葉で話してください。」
- ・「私には精神障害があります。緊急事態で混乱してしまうことがあります。静かな場所を探してくれたら10分後には落ち着くことができます。」
- ・「ディーゼルの排気ガスで私は命を落とす可能性があります。アイドリング状態の緊急車両に乗せたり、側に連れて行かないでください。」

緊急時対応計画の作成

電源を必要とする生命維持装置

生命維持装置（家庭用透析装置、吸引器、人工呼吸器等）に必要な電力について、災害に備えて事前に地元の電力会社に連絡を取っておきましょう。「優先復旧サービス」リストに載せてくれる電力会社もあります。ただし、この「優先復旧サービス」があったとしても、災害発生後の停電は何日も続く可能性があります。

使用している機器の予備電源の確保が不可欠です。機器メーカーやサプライヤーに、電源のオプション（予備のバッテリー、発電機等）について、相談してみましょう。また、最寄りの消防署に生命維持装置が不可欠であることを伝えておきましょう。



自家発電機。

緊急時対応計画の作成

バッテリー駆動式機器

停電時のバッテリーの充電方法を考えておきましょう。停電時にバッテリーを充電する方法があるかどうか、業者やサプライヤーと確認しましょう（例：ジャンパー・ケーブルを車のバッテリーに接続したり、シガーソケットにコンバーターを差し込む等）。

他の選択肢も検討しましょう。例えば、車椅子のバッテリーの代わりに車のバッテリーを使える場合もありますが、車椅子のディープサイクルバッテリーほどは長持ちしません。

自宅での緊急時対応計画

一軒家やアパートよりも高層オフィスビルの方が比較的安全性が高いため、職場よりも自宅での火災で命を落とす可能性が多く、そのリスクは障害者の場合さらに高くなります。そのため、自宅から外に出る経路をすべて確認することが重要です。また、自己評価チェックリストにある、自宅をより安全にするためのアイデアを参考に、計画を立ててください。

職場、学校、ボランティア会場での緊急時対応計画

避難命令が出た際の避難方法や避難場所を決めておきましょう。家族や学校、保育所、デイケア施設、介護施設、看護施設にいる大切な人たちの非常時対応策も確認し、把握しておきましょう。

置いて行かなければならない場合に備えて、器具（車椅子、歩行器等）に、名前、住所、電話番号、器具のシリアル番号、製造業者名を記したタグを付けておきましょう。

緊急時対応計画の作成

防災訓練

防災訓練は大切です。訓練をすることにより緊急時の対応能力や自信を高めることができます。

塞がれた道や出口など、様々な状況や予期せぬ事態にも対応できるよう訓練しましょう。

支援チームとの防災訓練

支援チームと対応計画について話し合ったり、部分的に訓練したりする時間を設けましょう。そうすることで、さらに訓練が必要だと思われる部分に重点的に取り組むことができます。

避難装置の使い方はいざとなれば分かるだろうという思い込みは捨て、必ず、支援チームと事前に使い方を練習しておきましょう。



グータッチをする二人の男性。

緊急時対応計画の作成

緊急時の連絡先

災害時に離れ離れになった場合に備えて、家族が連絡を取れる州外にいる友人や親戚の連絡先リストを緊急時対策に取り入れましょう。災害発生後、被災地域では電話がつながりにくくなりますが、被災地外への長距離回線は空いていることが多く、比較的よくつながります。35ページの州外連絡先リストを必ず作り上げてください。リストのコピーを作成し、各防災セットに一枚ずつ入れておきましょう。

緊急時対応計画の作成に役立つリソース：

アメリカ赤十字社

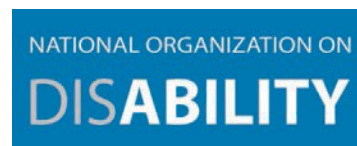
- 避難計画、
www.redcross.org
- 家族でできる災害対策、
www.redcross.org
- 緊急時の食料と水、
www.redcross.org
- 防災の準備、www.redcross.org
- 家族と再会するための
「安否確認」、www.redcross.org



**American
Red Cross**

全米障害者協会

- 防災の準備、
www.nod.org/emergency



ロサンゼルス郡

- 非常時の家族のサバイバル方法、
www.espfocus.org
- 非常時サバイバルガイド、
www.espfocus.org
- 特別支援認識対策、
www.espfocus.org



防災グッズの準備

環境や状況に応じた防災グッズを準備しましょう。防災用品は個人のニーズと対応能力に合わせて用意しましょう。2週間分程度の備蓄品を準備するのが理想的です。（投薬用注射器、ストーマ袋、カテーテル、包帯等）現実的に考え準備しましょう。ウエストポーチ、リュックサック、車椅子やスクーター等の補助器具に提げた巾着袋等でどれぐらい運べるかを把握します。あなたが3日分のインスリンしかセットでさっと持ち出せないのであれば、それで十分です。できる範囲で計画を立てましょう。



🏠 自宅用防災グッズ

“自宅用防災グッズ”とは、水、食料、応急セット、服、寝具、工具、防災用品、障害者用アイテムを詰めた、大型のセットです。自宅や避難所で何日もの間、時給自足の生活を送らなければならない場合に必要になりがちなものが含まれます。



👜 携帯用防災グッズ

“携帯”用防災グッズには、必要不可欠な薬、呼吸補助品や現金等、常に携帯すべき必需品が含まれます。

防災グッズの準備



非常用持ち出し袋

“非常用持ち出し袋”は、急いで家（学校、職場等）を離れなくてはならない場合に持ち出すセットです。大きすぎず、重すぎず、持ち運べる量の必需品を揃えましょう。このセットには、栄養補給食、非常用ポンチョ、懐中電灯等を入れておきましょう。



寝室用防災グッズ

“寝室用防災グッズ”には、ベッドまたはその近くで身動きが取れなくなり、閉じ込められた場合に必要となるものを詰めましょう。このセットには、ボトル入り飲料水、笛、懐中電灯、グラノーラバー等を入れておきましょう。

防災グッズの準備

非常食

非常食を選ぶ時のポイント：

- 好きなもの
- インスタント食品（冷蔵、準備、調理・加熱が不要なもの）
- 自力で開封できるもの（壊れにくい容器で、缶詰の場合は手動式の缶切りを用意すること）
- 手に取って直接飲める（重すぎない）容器に入っているもの
- 長期保存が可能なもの

詳細は、アメリカ赤十字社の非常時における食料と水をご参照ください：

<http://www.redcross.org>



▶参照：アメリカ赤十字社、非常時における食料と水 (<http://www.redcross.org>)

防災グッズの準備

医薬品

- 処方箋を受け取れるまで3～14日間かかることを想定しておきましょう。
- かかりつけ医に、生命維持につながる薬はどれで、数日もしくは数週間服用しなくてもよい薬はどれかを確認しておきましょう。緊急時用の薬の入手方法も教えてもらいましょう。緊急時分の補充ができない薬に関しては、備蓄分を確保できるまで定期的に服用を1回ずつ減らしても問題がないか、確認を取りましょう。
- 処方箋のコピーを余分に用意し、非常用書類と一緒に、全ての防災セットに入れておきましょう。
- 薬の入れ替えをしましょう。防災セットに入れてある薬を使用期限の古いものから順に、期限前に使いましょう。新しい薬で補填しましょう。
- 薬の適切な保管方法を薬剤師に教えてもらいましょう。温度管理に注意が必要な薬もあります。
- 喫煙者は、避難所は禁煙であることを認識しておきましょう。屋外の喫煙エリアまで移動できない場合に備えて、防災セットの中にニコチンガムやニコチンパッチを入れておきましょう。
- 窮屈で暖房のないシェルターでの避難生活では、肺炎やインフルエンザ、風邪をひきやすくなります。発病や症状悪化予防に、ビタミン剤や薬を防災セットに入れておきましょう。
- 全ての処方薬をリスト化し、名前、処方医師、投与量、服用頻度、説明（見た目）、服用理由を記載しましょう。医師の処方は頻繁に変更されるため、日付も必ず記入しましょう。

防災グッズの準備

非常用書類

非常用の書類は濡れないように、ジップ付きの冷凍用プラスチックバックに密閉保管しておきましょう。防災セットに入れておくべき書類は以下の通りです。

- 処方箋のコピー。
- 家族、友人、仕事関係者、州外の連絡先リスト。
- 救急医療情報。これは、あなたが意識不明または意思疎通が難しい場合に救助隊に伝達される情報です。これには、服用薬、器具、アレルギー、コミュニケーション上の制約、適切な治療、医療提供者、重要な連絡先等のデータが含まれます。（“救急医療情報：賢い医療消費者シリーズ”www.cdihp.org 参照）
- 利用している器具（ペースメーカー、補聴器、通信機器、スクーター、車椅子、バッテリー等）のモデルおよびシリアル番号のリスト。
- 保険及びベネフィットカード。（健康保険、メディケイド、生活保護 [SSI]）社会保障から補助（SSIや社会保障身体障害保険）を受けている場合は最新の支給通知のコピー。
- これらの書類のコピーを、州外の連絡先にも送っておきましょう（“ [名前] の緊急時のみ開封”と記して封をしておきます）。



非常用書類。運転免許証、ソーシャル・セキュリティ・カード、現金、医療情報カード。

防災グッズの準備

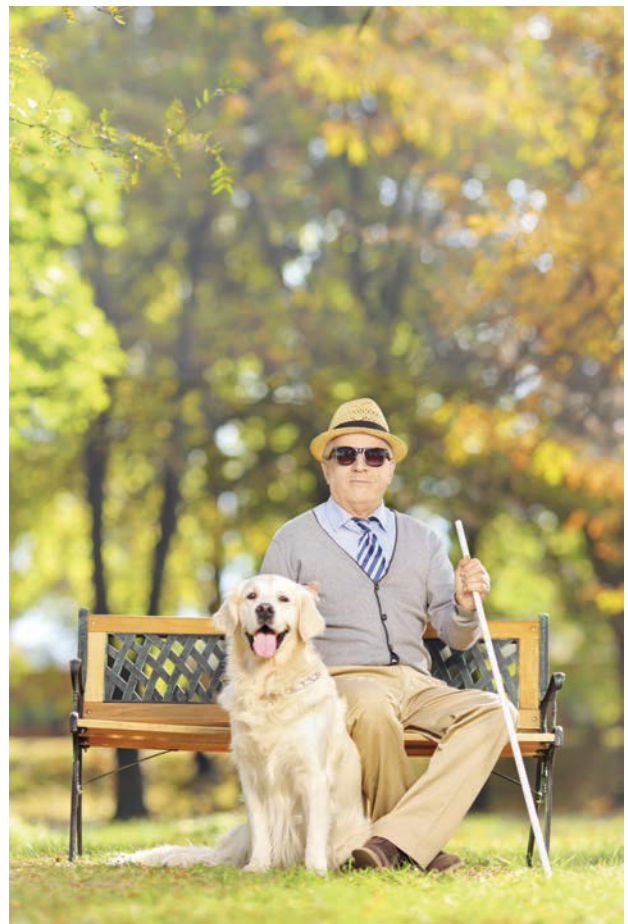
補助犬の必需品

離れ離れになった時のために、補助犬の最近の写真を携帯しましょう。

補助犬が背負うリュックの中に、以下のものを詰めてください。

- 飲み水や餌を入れるボウル
- 餌
- 寝床用ブランケット
- 排泄物用のビニール袋とペーパータオル
- 軽傷用のネオスポリン軟膏（補助犬の為に特に何か準備しておくべき物があるか、獣医と確認しておきましょう。）
- お気に入りのおもちゃ
- ハーネス・リードの予備（および緊張や動揺時の対処に必要なアイテム）


- 肉球パッド（高温のアスファルト、熱い金属製階段、ガラスの破片の対策として）
- 最新の身分証明書や許可証（補助犬のタグには、あなたの電話番号と州外の連絡先を必ず明記）




公園のベンチに腰を掛ける男性と補助犬。


防災グッズ一覧

揃えるべき防災用品が分かったら、以下の項目を活用し、各セットに必要な物が揃っているかをチェックしましょう。

 = 自宅用


 = 携帯用


 = 持ち出し用

 = 寝室用


基本の防災グッズ	
   	救助を求めるための白色の旗または布、笛、懐中電灯、蛍光棒
   	障害または健康状態を示す証明書、医療識別票、またはメディカルIDやブレスレット
   	防災グッズは、見つけやすい決まった場所にしっかりと保管しましょう
   	救急医療情報
   	緊急支援が必要な場合に注意を促すための伝達道具（笛、警笛、ポケットベル、鈴、スクリーチャー）
  	救急セット
  	必要な医薬品
  	酸素療法機器、呼吸装置、補聴器、人工内耳の補聴器、携帯電話、ラジオ、ポケットベル、PDA等の予備バッテリー
  	処方箋のコピー
  	携帯電話

防災グッズ一覧

 = 自宅用


 = 携帯用


 = 持ち出し用

 = 寝室用


基本の防災グッズ（続き）		
	 	重要なものは、手の届きやすい安全な決まった場所に保管し、素早く取り出せるようにしておきましょう。（入れ歯、補聴器、人工補装具、杖、松葉杖、歩行器、車椅子、人工呼吸器、コミュニケーション機器、人工喉頭、衛生用品、バッテリー、眼鏡、コンタクトレンズと洗浄剤等）
	 	非常食
	 	食品の保管やゴミ袋として使える、色々なサイズの再密封可能なビニール袋
	 	ガラスや瓦礫の上を歩いたり車輪を使って移動する際に、鋭利なものを持ち上げたり、間違っても手を守ることができる頑丈な作業用手袋
	 	小型電池式ラジオと予備の電池
		補助犬の餌を含む生活必需品、身分証明タグ、ワクチン接種証明、かかりつけ獣医の連絡先
		携帯電話用ソーラー充電器
		固定電話（コードレス電話のような最新電話機のほとんどは、コンセントへの接続が必要です）
		懐中電灯と予備の電池（届く範囲や手の動きに制限がある方は、低コストの電池式タッチライトを検討しましょう）


















防災グッズ一覧

 = 自宅用


 = 携帯用


 = 持ち出し用


 = 寝室用


基本の防災グッズ（続き）	
  	<p>その他の薬</p> <p>小型懐中電灯（キーホルダー式等）</p> <p>補聴器、眼鏡、携帯電話等を入れた袋をベッドやナイトテーブルに（紐やマジックテープで）取り付け、酸素ボンベは壁に固定し、車いすはロックを掛けてベッドの近くに設置する等して、地震等の激しい揺れによる落下や飛来、転倒を防止しましょう。</p>
車椅子、スクーター利用者	
   	<p>パンクしたタイヤの修理パッチキットや“シーラント”缶、車椅子やスクーターのノーパンクタイヤ用インナーチューブの予備</p>
   	<p>ガラスや瓦礫の上を車輪を押す等して移動する際に使用する厚手の手袋</p>
 	<p>電動車椅子またはスクーターの予備バッテリー</p>
 	<p>車のシガーソケットに接続できるブースターケーブルや専用充電器</p>
 	<p>予備の杖や歩行器</p>




















防災グッズの一覧

 = 自宅用


 = 携帯用


 = 持ち出し用

 = 寝室用


車椅子、スクーター利用者（続き）	
	可能であれば、バックアップ用に軽量の手動車椅子を準備しておきましょう
	必要な器具は近くに置き、素早く取り出せるようにしておきましょう
言語障害・コミュニケーション障害	
   	要望を伝えるのに役立つ、小さなピクチャーボード、メモ帳とペン、その他の意思伝達装置
   	意思伝達装置用の代替電源や予備バッテリー
	コミュニケーション手段としてノートパソコンを活用している場合は、コンバーター（車載シガーソケットに接続）の入手を検討しましょう
聴覚障害	
   	「アメリカ手話（ASL）を使います」「英語の読み書きがあまりできません」「連絡がある場合は、手話か書面で簡潔に伝えて下さい」等のキーフレーズを印刷し携帯しましょう
   	小さなピクチャーボード、メモ帳とペンやその他の要望を伝えるのに役立つ道具

防災グッズ一覧

 = 自宅用

 = 携帯用

 = 持ち出し用

 = 寝室用

聴覚障害（続き）	
   	補聴器用電池
  	意思伝達装置用の代替電源または予備のバッテリー
 	気象警報を映像や文字で表示する気象ラジオの入手を検討しましょう
視覚障害	
   	蛍光テープ、大きな文字や点字で防災グッズに印を付けましょう
   	医療上必要な場合は、予備の遮光眼鏡
  	照射範囲が広い高出力懐中電灯と予備の電池を用意しましょう
 	携帯用折りたたみ杖
 	補助犬用の餌、薬、ビニール袋、その他の必需品等
多種化学物質過敏症 呼吸器疾患	
   	タオル、マスク、防塵マスク等空気のフィルター・清浄に役立つもの
  	N95規格の粒子フィルターマスク（粉塵、放射性物質、生物学的作用物質からの防護）

▶ 参照：アメリカ赤十字社、災害用品、<http://www.redcross.org>

州外の連絡先リスト

災害により離れ離れになる場合に備えて、家族が連絡を取れる州外の友人や親戚のリストを作りましょう。災害発生後、被災地では電話が混み合いつながりにくくなりますが、被災地外への長距離電話回線は空いていることが多く、比較的よくつながります。連絡先は優先順位を決めてリスト化しておきます。（最初に連絡を受けた人から他のリスト上の人たちにあなたの無事を伝えてもらいましょう。）連絡先リストに載っている人にコピーを渡しておきましょう。各防災セットに、一枚ずつ連絡先のコピーを入れておきましょう。

氏名 : Eメール :

住所 :

自宅電話番号 携帯番号 勤務先電話番号

氏名 : Eメール :

住所 :

自宅電話番号 携帯番号 勤務先電話番号

氏名 : Eメール :

住所 :

自宅電話番号 携帯番号 勤務先電話番号

- ▶ 補足: 電話リレーサービスをご利用の場合、州外の連絡先に7-1-1が通話用の全国共通コードであることをお知らせください。このコードは音声からTTY(テレタイプライター)への通話に、国内どこからでも誰でも使用することができます。

州外の連絡先リスト

氏名 : Eメール:

住所 :

自宅電話番号 : 携帯番号 勤務先電話番

氏名 : Eメール:

住所 :

自宅電話番号 : 携帯番号 勤務先電話番号

氏名 : Eメール:

住所 :

自宅電話番号 携帯番号 勤務先電話番号

氏名 : Eメール:

住所 :

自宅電話番号 携帯番号 勤務先電話番

- ▶ 補足: 電話リレーサービスをご利用の場合、州外の連絡先に7-1-1が通話用の全国共通コードであることをお知らせください。このコードは音声からTTY(テレタイプライター)への通話に、国内どこからでも誰でも使用することができます。

準備はできていますか？

非常時対策チェックリスト

能力の自己評価 (p. 3)

- | | | |
|-----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 基本的な確認事項 | <input type="checkbox"/> 聴覚障害 | <input type="checkbox"/> 補助器具利用者 |
| <input type="checkbox"/> 旅行 | <input type="checkbox"/> 聴覚障害・視覚障害 | <input type="checkbox"/> 身体・可動性 |
| <input type="checkbox"/> 避難 | <input type="checkbox"/> 言語障害 | <input type="checkbox"/> アレルギー、
多種類化学物質過敏症 |
| <input type="checkbox"/> 視覚障害 | <input type="checkbox"/> 記憶障害、判断障害、
学習障害、知的障害 | |

支援チームの結成 (p. 15)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 複数の人に頼る | <input type="checkbox"/> 情報の発し方及び受け方の
様々な手段を準備しておく |
| <input type="checkbox"/> サポート方法を素早く伝える | |

非常時対応計画の作成 (p. 20)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 電源を必要とする
生命維持装置 | <input type="checkbox"/> 職場、学校、ボランティア会場での
緊急時対応計画 |
| <input type="checkbox"/> バッテリー駆動式機器 | <input type="checkbox"/> 防災訓練 |
| <input type="checkbox"/> 自宅での緊急時対応計画 | <input type="checkbox"/> 支援チームとの防災訓練 |

防災グッズを揃える (p. 24)

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯用防災グッズ | <input type="checkbox"/> 寝室用防災グッズ | <input type="checkbox"/> 補助犬の必需品 |
| <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋 | <input type="checkbox"/> 医薬品 | <input type="checkbox"/> 非常食 |
| <input type="checkbox"/> 自宅用防災グッズ | <input type="checkbox"/> 非常用書類 | |

防災グッズ一覧 (p. 30)

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 障害専用備蓄用品 | <input type="checkbox"/> 聴覚障害 | <input type="checkbox"/> 多種類化学物質過敏症、
呼吸器疾患 |
| <input type="checkbox"/> 車椅子、スクーター利用者 | <input type="checkbox"/> 視覚障害 | |
| <input type="checkbox"/> 言語障害 | <input type="checkbox"/> 基本の防災グッズ | |

州外の連絡先リスト (p. 35)



米国国土安全保障省の資金援助を受けています。

