

## 地震が発生した場合の安全

地震は、予告なく突然発生します。電気、ガス、水道、通信、交通など、日頃使用しているサービスの多くが利用できなくなることがあります。

米国赤十字ベイエリア支部では、地震が発生した際に、皆様と皆様のご家族が安全を確保できるよう、次の情報を提供しています。

## プランを立てる

事前にプランを立てておくことは、地震発生に備えた準備の第一歩です。

- **連絡プランを立てる**：災害の発生後は、市内電話より市外電話の方がつながりやすくなることもあるため、市外にいる誰かに連絡の中心ポイントになってもらうとよいでしょう。この人に家族全員が連絡するようにし、情報を伝えてもらいます。市外の連絡先となる人に、家族の連絡プランを知らせておいてください。小規模の災害に備えて、近くの緊急連絡先も決めておきます。
- **災害後に落ち合う場所を決めておく**：突然の災害が発生した場合に落ち合う場所を、自宅の近くで決めておきます。自宅に戻れない場合に備えて、自宅から離れたところにある2番目の場所を選びます。また、勤務先、学校、保育所などの避難場所を確認してください。
- **各部屋で安全な場所を見つける**：安全な場所は、丈夫な家具の下や窓から離れた壁の近くなどになります。また、本棚や背の高い家具がある場所は、地震の際に倒れることがあるので安全な場所とはいえません。
- **避難経路を決める**：自宅の各部屋から出るための経路を2つ見つけ、近所の避難経路を確認します。
- **ペットのプラン**：盲導犬などの介助動物を除き、ペットを災害シェルターに同伴することはできません。このため、家族、友人、ペットホテル、獣医、ペット同伴可能なホテルなど、緊急時にペットを預けることができる場所のリストを準備しましょう。詳しくは、[「ペットと災害の安全」](#)をご覧ください。
- **個人のニーズに合わせてプランを調整する**：特別なニーズがある場合は、緊急時に隣人、友人、親戚などに自分の居所を確認してもらうよう依頼します。

- プランを見直し、練習する

### キットを用意する

少なくとも3日間分の家族全員の物資を用意します。ペット、幼児、高齢者、障害を持つ方に必要なアイテムを含めてください。自宅、勤務先、車にキットを備えておきます。

- **長期保存可能な食品**：栄養補助食品（エネルギーバー）、缶詰のスープ、ピーナツバターなどのアイテムを含めます。
- 1日1人あたり1ガロン（約3.8リットル）の水
- **救急箱と薬品**
- **懐中電灯、電池駆動または手回しラジオ、基本的な工具、地図**：電池、ガス漏れが発生した場合にガスを止めるためのレンチ、缶切り、ドライバー、金槌、ペンチ、ナイフ、ガムテープ、ゴミ袋を含めます。
- **衣服と丈夫な靴**
- **個人の持ち物や衛生用品**：重要な書類、衛生用品、本やおもちゃなど落ち着くために必要となる物をまとめておきます。
- **小銭を含む現金**
- **緊急連絡先**

### 情報を得る

自分を守る方法を身につけるとともに、地震の前、発生時、発生後にほかの人を助けるためのトレーニングを受けます。

地震発生時に、屋内にいる場合：

- 屋内にとどまり、**身を伏せる、覆う、つかまる**を実行する
- 床に伏せる
- 丈夫な家具の下に隠れる
- 一方の手で頭を守る
- もう一方の手で家具につかまる
- その状態で移動する

- 丈夫な家具がない場合は、壁に背を向けて身をかがめ、頭と首を手で覆います。
- 車椅子を使用している場合は、ブレーキをロックし、頭と首を手で覆います。
- ベッドにいる場合はベッドにとどまり、シーツを使って身体を破片などから守ります。また、枕で頭と首を覆います。
- 屋外に出ると、けがの危険が高まります。地震によるほとんどのけがは、揺れの最中に移動しようとしたり、屋外に出てから落下物に当たったりすることが原因です。

地震発生時に、屋外にいる場合：

- ビル、街灯、樹木、電線などから離れた空き地などに移動します。
- 移動したら、揺れが収まるまで、身を伏せる、覆う、つかまるを実行します。
- ビルの近くにいる場合は、すばやくその中に入り、身を伏せる、覆う、つかまるを実行します。
- 車内にいる場合は、車を安全に寄せ、パーキングブレーキをかけて、頭と首を手で覆います。

## 地震の後

**けがのチェック**：まず、自分がけがをしていないかどうかを確認してから、救急法トレーニングのレベルにしたがってほかの人を救助します。生命にかかわる場合にのみ、救急車を呼びます。

**ラジオを聞く**：ベイエリアの居住者は、740 AMまたは88.5

FMでラジオ放送を聴くことができます。地域の警察や市の職員の指示にしたがってください。勧告された場合は避難します。身体を守るような服装と丈夫な靴を身につけます。

**周囲を観察する**：自分の周りに火災、落下した電線、破損した建物など、危険な状態があるかどうかを確認します。ガス漏れが疑われる場合や、ガスのにおいがする場合は



、ガスを止めます。ガスやその他の化学物質のにおいがする場合は、破損した建物に近づかず、離れてください。公式に安全であるという発表があった場合にのみ自宅に戻ります。

**プランを実施する**：お子様、ペット、家族の安全を確認します。市外の連絡先となる人に、連絡します。連絡が終わったら、緊急時に備えて電話の使用は控えてください。自宅周辺に住む人々の安全を確認し、高齢者や障害を持つ方々に手を貸します。