# STAY IN CONTROL!



EMERGENCY PLANNING FOR PERSONS WITH DISABILITIES, SENIORS AND OTHERS WITH ACCESS AND FUNCTIONAL NEEDS (AFN)



## **Table of Contents**

1	WHY PREPARE FOR AN EMERGENCY?
2	PURPOSE OF THIS GUIDE
3	ABILITY SELF-ASSESSMENT
15	ESTABLISH A SUPPORT TEAM
20	CREATE EMERGENCY PLANS
24	ASSEMBLE YOUR EMERGENCY SUPPLIES
30	WHAT TO KEEP IN YOUR EMERGENCY SUPPLIES
35	OUT-OF-STATE CONTACT LIST
37	ARE YOU PREPARED?

## Why Prepare for an Emergency?

You are less likely to have problems in either large or small emergencies

if you are prepared. A power failure

or your pharmacist running out of

your medications are examples of

small emergencies. Large emergen-cies affect a wide area, overload emergency services, and may mean that you have to be self-sufficient for a week or more.

Systems that people rely on may not work in a major disaster. Things can be even harder for people with disabilities and functional limita-tions. For example, your ability to get to exits or to gather up your personal items and emergency supplies may be reduced. People with vision or hearing loss or speech disabilities can have more trouble than usual in communicating, especially regular systems are when down or overloaded. These problems can occur just when communication may be crucial



Grocery store with empty shelves after storm.

to survival and safety. Planning is important in order to deal with these problems.

Avoid the common tendency to not think about and plan possible emergencies. for You need to plan for all kinds hazards. These include chemical, biological radiological events, explosions, transportation accidents, fires, floods, earthquakes, mudslides, tornadoes, power outages, etc. Make your plans, then practice, evaluate and update them.

Preparing takes time and effort. You might want to do a little at a time. The important thing is to start. The more you do, the better you can protect yourself.

## **Purpose of This Guide**

You should read this Guide if you are a person with disabilities, a senior, or have other access and functional needs. This Guide is for everyone who has trouble walking, hearing, seeing, breathing, understanding, learning, or responding quickly. These reduced abilities can be temporary or permanent. They can be due to conditions such as allergies, age or disability. Throughout this Guide the terms "people" or "individuals" refer to this varied group of people. If your family member is in a nursing facility or has home hospice care, make sure you contact them regarding their emergency procedures.

Use this Guide with other preparedness information such as the County of Los Angeles Emergency Survival Program (ESP) material and American Red Cross information.



Hand of wheelchair user on tire.

2



Older person's hands on a cane.



Boy using assistive equipment.

緊急時に必要な支援についてのプランを作成する前に、以下のチェックリストを活用して、あなた自身の対応能力について考えてみましょう。次に、ご自身に該当する他のセクション全てに目を通し、チェックリストに記入しましょう。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ましょう。緊急時対応プランには、あなたのサポートに必要で、適切なステップを組み込みましょう。

#### 一般的な確認事項

はい	いいえ	該当な	しの項目
			定期的に訪れる場所の、どこに火災報知器や消火器が設置 されているか、把握していますか?
			火災警報器を作動させることができますか?
			消火器を扱えますか?
			火器の使い方を練習をしたことはありますか?
			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?
			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?
			あなた以外の人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?
			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?
			定期的に訪れる場所の全ての非常口の位置を把握していますか?

#### 一般的な確認事項 続き

はい	いいえ	該当な	し 項目
			それらの非常口を活用できるかどうか、自己診断をしたことはありますか?
			非常口を使う練習をしたことはありますか?
			ポータブルスロープを設置することで、アクセスしにくい非常口は活用しやすくなりますか?その場合、スロープの入手を検討したことはありますか?
			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、どのように他の人を支援できるか考えたことはありますか? (例:視力がない、または弱い人は、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、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?
			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。)

#### 旅行

はい	いいえ	該当なし	,項目
			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、眺めが良い高層階か、避難し易い低層階か等、どのような観点考慮しますか?
			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行していますか?



湖や山を散策する 車椅子ユーザー



補助具を使って水上スキーをする人



#### 通常業務時間後の避難

通常業務時間外(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 項目

	業務時間外に、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?















仕事中の車椅子利用者

#### 視覚障害者のための確認事項

はい	いいえ	該当な	りり、項目
			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場合には、これらの手がかりに頼ることができません。
			出口や出口への方向経路を示す、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行するか、防災用品セットに透明のゴ ーグルを準備していますか?
			エレベーターや避難/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「視覚ガイド」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?

#### 聴覚障害者や難聴者のための確認事項

はい	いいえ	該当な	しの項目
			緊急情報を伝達してもらう、練習をしたことはありますか?
			ビルのエレベーターや、避難/救護所には、双方向の通信機器が 設置されていますか?
			双方向通信機の使い方を練習し、機能しているかを確認していますか?
			テキスト電話や拡声機能付き電話のある場所を把握していますか?
			非常警報装置には、音声と可視機能 (ストロボライト) 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、緊急情報サービスの入手方法はわかりますか?

# 聴覚障害者や難聴者のための確認事項 はい いいえ 該当なし 項目 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? 紙とペンを携行していますか? 聴覚と視覚に障害のある人のための確認事項 はい いいえ 該当なし 項目 サポート・チームはありますか?警報音も点滅光も助けにならな いため、支援チームの存在が極めて重要です。 言語障害者のための確認事項 項目 はい いいえ 該当なし 日頃から活用している通信機器が利用できない場合の通信 方法は決めていますか? 非常時に役立つフレーズを印刷した紙や、単語帳やレターボー ド、紙とペンを携帯していますか?

#### 記憶、判断力、学習、理解力の障害

はい	いいえ	該当なし	<b>, 項目</b>
			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反応するかや、助けにならない反応 にどう対応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、災害時にする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?





助けて下さい。 今の気持ち:

手話で話す女性。

#### 補助器具利用者

はい	いいえ	該当な	し 項目
			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いますか?
			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ヤ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?



四輪移動器具

#### 物理的/可動性

はい	いいえ	該当な	し 項目
			全ての出口の位置を把握していますか?それらを自分が活用できるか確認してありますか?
			一人で避難できますか?どれくらいの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。

## 物理的/可動性 続き

はい	いいえ	該当なし	し 項目
			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/救護所がどこにあるか把握していますか?
			火災警報器を作動させることはできますか?
			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?)
			車いすや人工呼吸器、その他の電動機器と伴に避難することができない場合に、活用できる軽量な代替品はありますか?

#### アレルギー、化学物質過敏症、呼吸器疾患

はい	いいえ	該当なし	<b>- 項目</b>
			最悪の状況を想定して必需品を携行していますか?
			微粒子フィルター付き産業用マスク(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)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。

Build a support team of people who will help you in an emergency if necessary. They should be people who are regularly in the same area as you. The first people to assist in an emergency are often your neighbors, friends and co-workers. These people, not professional first responders, make 70% of rescues in major



One little girl pushes another little girl in wheelchair.

disasters.

The support team approach is based on the idea that if everyone is trained, everyone can help! When you train many people, you create a universal team.

Build support teams with many people at every place where you spend a large part of your day: at work, home, school, community or senior center.

Practice with different people to figure out who will best be able to help you. Traits to look for may include people who are:

- Strong
- Calm
- Listen well
- Communicate clearly
- Can guide you safely
- Attend to important details

Work with people who are dependable and have the physical and emotional ability to assist you reliably.

#### DO NOT RELY ON ONE PERSON

Do not depend on any one person. Buddy systems (choosing and training one person to assist you in an emergency) have weaknesses. You and your buddy may not be able to contact each other quickly in an emergency.

If you rely on personal assistance services (attendants), they may also not be available when you need them. Therefore, it is important that your support team include other people.

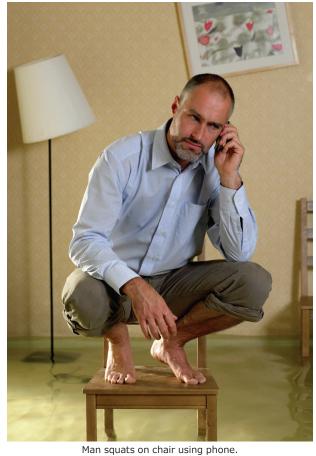


Three men discuss emergency plans.

#### PLAN MULTIPLE WAYS TO GIVE AND GET INFORMATION

Different communication systems work differently. In emergency, some may work when others fail. The more systems you have available to you, the more likely it is that you will be able to contact other people. How many of these systems do you have?

- E-mail
- Internet
- Pagers
- Text messaging
- •A standard phone that does not need electricity (most phones, including new cordless ones, need to be plugged into an electrical outlet)
- Cell phone
- Low cost two-way radios
- Portable radio and batteries





Cell phone receives a new message.

#### GIVE QUICK INFORMATION ON HOW TO BEST HELP YOU

In spite of your best planning, sometimes you have to build a support team on the spot. Think about what you will need, how you want it done, and what kind of people you want to work with if you have a choice. Be ready to give people who may not know you all the information they need to be able to help you without causing injury. Be clear, specific and concise with your directions. Think about how much detail is necessary. Be ready with additional instructions if necessary.

Practice giving these instructions using the least amount of words possible. For example:



Teen points upward. Go-bag hangs on wheelchair.

- "Take my oxygen tank; right side of green bookcase. I can breathe without it for 15 minutes."
- "Take my communication device from the table by the wall."
- "Take my manual wheelchair."
- "I can use steps independently, carry my other crutch and walk in front of me."
- "I'm blind. Let me take your left arm above the elbow and I'll follow you out."

#### GIVE QUICK INFORMATION ON HOW TO BEST HELP YOU

- "The traditional 'firefighter's carry' is hazardous for me because of my respiratory condition. Carry me by…"
- "You have to carry me out. Get an evacuation chair hanging at the top of 'stairway two' and I will tell you what to do next."

If communicating may be a problem, consider carrying preprinted messages with you, for example:

- "I am deaf and do not speak, I use American Sign Language. Use gestures or write instructions using simple words."
- "I cannot speak, but I do hear and understand. I use a communication device. I can point to simple pictures or key words. You will find a communication sheet in my wallet."
- "I may have trouble understanding what you tell me. Speak slowly and use simple words."
- "I have a psychiatric disability. I may become confused in an emergency. Help me find a quiet place and I should be fine in about 10 minutes."
- "Diesel exhaust can kill me. Do not put me in or near idling emergency vehicles."

## 非常時対策

#### 電源を必要とする生命維持装置

災害が起きる前に地元の電力会社に連絡を取り、生命維持装置(在宅透析、吸引器、人工呼吸器等)のために電力が必要であることを伝えておきましょう。「優先復旧対応」リストに掲載してくれる電力会社もあります。ただし「優先再接続サービス」の適応があったとしても、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.

## 非常時対策

#### 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。

#### 在宅時の対応計画

一軒家や集合住宅より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把握しておきましょう。

放置しなくては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。

#### 計画に基づいた訓練

練習や訓練が大切です。練習は、緊急時の対処能力や自信を高めます。

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処できるよう訓練しましょう。

#### 支援チームとの訓練

支援チームと計画について話し合う時間や、計画を部分的に練習する時間を設けましょう。そうすることで、さらに訓練が必要な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。

## 非常時対策

#### 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の友人や親戚の連絡先リストを緊急時対策の中に入れておきましょう。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完成させましょう。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
- ●家族の災害対策、www. redcross.org
- ●緊急時の食料と水、www. redcross.org
- ●対策準備、www.redcross.org
- ●家族の安否確認、www. redcross.org



#### 全米障害者協会

●対策準備、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
- ●特定ニーズ啓蒙計画、www. espfocus.org





環境や状況に応じた防災セットを準備しましょう。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。非常時持ち出し袋に3日分のインスリンしか入らなくても問題はありません。できる範囲で計画を立てましょう。





"自宅用セット"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。



※ 携帯用セット

"携帯"セットには、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。





## ● 非常時持ち出し袋

"非常持ち出し袋"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。袋には、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。

#### ╧ 寝室用防災セット

"寝室用防災セット"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、栄養補助食等を入れておきましょう。

#### 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も用意)
- ●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)

#### 薬

- ●処方箋を受け取れるまで3~14日間 要すると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。
- ●投薬や治療(メタドン、透析、点滴、 化学または放射線療法等)をクリニックや病院で受けている場合は、医療提供者に、緊急時の対応方法を 尋ねましょう。

- ●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。

#### 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
- ●保険および福祉手当のカード。(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 緊急時にのみ開封"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。

#### 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、以下の必需品を詰めましょう:

- 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紙タオル
- 軽傷用のネオスポリン軟膏 (パートナー 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)

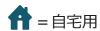


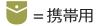
公園のベンチに腰を掛ける男性と補助犬。

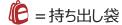
安全確保!落ち着いて!!

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。









=寝室用

#### 一般的な必需品(続き)







重要なものは、便利で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閉 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、間違って触っても手を守ること ができる頑丈な作業手袋





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





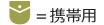
固定電話(コードレス電話のような最新電話機のほとん どは、コンセントへの接続が必要です)





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)



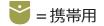


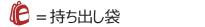


=寝室用

一般的な必需品(続き)					
A	その他の薬				
<b>~</b>	軽量懐中電灯(キーホルダー式等)				
	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、転がりを予防しましょう。				
車椅子、スクーター利用者					
<b># * © =</b>	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				
<b>A S © =</b>	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				
A C	電動車椅子またはスクーターの予備バッテリー				
<b>A ©</b>	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				
ê <b>=</b>	予備の杖や歩行器				







= 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









ニーズの伝達に役立つ、小さなピクチャーボード、メモ帳とペン、 その他の意思伝達用機器









通信機器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 を考慮しましょう

#### 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

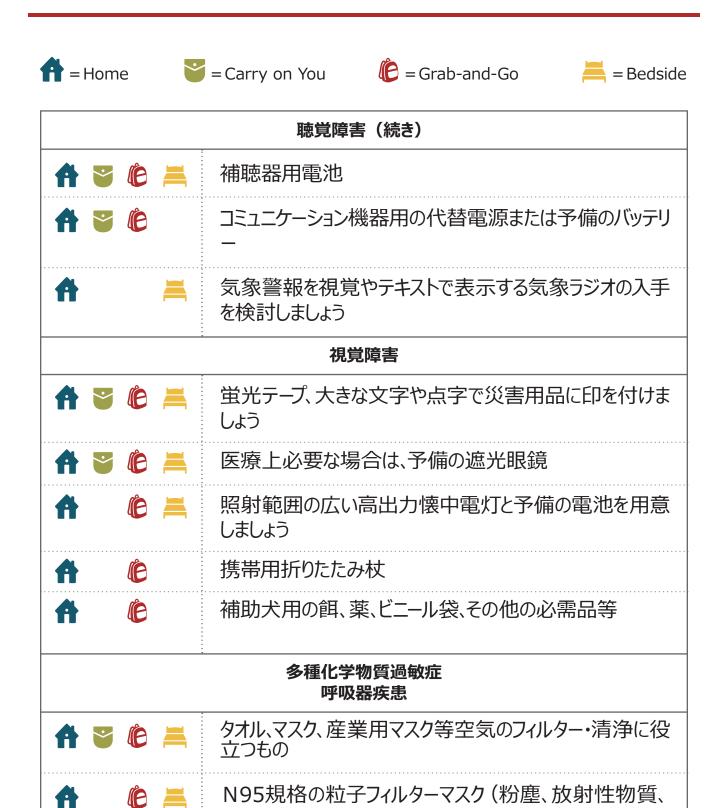








小さなピクチャーボード、メモ帳とペンやその他のニーズの伝 達に役立つ道具



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

生物学的作用物質からの防護)

## 州外連絡先リスト

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父なりますが、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。

名前	電子メール	
住所	<u>:</u>	
自宅 電話番号	. 携帯 :	助務先 : 電話番号:
名前	電子メール:	
住所	<b>:</b>	
自宅 電話番号	携帯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	務先
名前	電子メール :	
住所	:	
自宅 .電話番号	携帯 : 電話番号 : 電話番号 : 電話番号 : である	助務先 電話番号:
		шин на

▶ ヒント:TRS・電話リレー (中継) サービスを利用する場合、州外の連絡先となっている方々に、711 が全国統一のTRS番号であることを必ず伝えておきましょう。音声とテキストメッセージをリレーするこの TTY電話番号は米国内ならどこからでも、どなたでも利用できます。

## 州外連絡先リスト

名前 :		Ē	電子メール :	
住所	<u>:</u>			
自宅電話番号	携問	带 活番号 :		勤務先 電話番号 :
名前 :			電子メール:	
住所				
自宅 電話番号		带 : ::::::::::::::::::::::::::::::::::		勤務先 電話番号
名前 :		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	電子メール :	
住所	:			
自宅 電話番号	. 電.	带 : :話番号 :		勤務先 電話番号
名前 :		ſ	電子メール :	
住所	:			
自宅 電話番号	携: : 電	帯 話番号 :		勤務先 電話番号:

▶ ヒント:TRS・電話リレー (中継) サービスを利用する場合、州外の連絡先となっている方々に、711 が全国統一のTRS番号であることを必ず伝えておきましょう。音声とテキストメッセージをリレーするこの TTY電話番号は米国内ならどこからでも、どなたでも利用できます。

# 備えはできていますか?

#### 非常時対策チェックリスト

	自己チェックシート (Page 3)						
	<ul><li>一般的な確認事項</li><li>旅行</li><li>避難</li><li>視覚障害</li></ul>		聴覚障害 聴覚と視覚障害 言語障害 記憶、判断力、学習、理解力の 障害		補助器具利用者物理的/可動性アレルギー、化学物質過敏症		
	ESTABLISH A SUPPORT TE	ΑM	1 (Page 15)				
	<ul><li>□ Do Not Rely on One Person</li><li>□ Giving Quick Information</li></ul>		Plan Multiple Ways to Give & Get Information				
	非常時対策 (Page 20)  電源を必要とする生命維持 装置  バッテリー駆動式機器  在宅時の対応計画		職場、学校、ボランティア会場での計画に基づいた訓練 支援チームとの訓練	)対抗	5計画		
	防災用品を揃える(Page 24) <ul><li>□ 携帯用セット</li><li>□ 非常時持ち出し袋</li></ul>		寝室用セット常備薬		補助動物の必需品 非常食		
	<ul><li>□ 自宅用セット</li><li>防災セットの中身 (Page 30)</li></ul>		非常用書類				
_	<ul><li>□ 障碍者に特化した必需品</li><li>□ 車椅子、スクーター利用者</li><li>□ 言語障害</li></ul>		聴覚障害 視覚障害 一般的な必需品		多種化学物質過敏症 呼吸器疾患		
	州外連絡先リスト (Page 35)						





