

ロサンゼルス郡
緊急事態
サバイバル
ガイド



FGHIJK

L MNOPQ

RSTUVX

YBCADW

Zabcde

fgh*i* jk

lmnopq

rstuve

GHI*I* JK L

MNOPQR

STVWXY

BACD*E* F

F*G* HIJK

サバイバルガイド

サバイバルガイド

ロサンゼルス郡に多くある非法人地域の住民として、皆さんは緊急時の計画策定と準備の**重要な**一翼を担っています。非法人地域は市の一部ではなく、5人で構成されるロサンゼルス郡の管理委員会によって統治されています。管理委員会はお住まいの地域の「市議会」として機能し、皆さんに影響を及ぼす政策や規制の策定に責任を持ちます。委員会はまた、レクリエーション、固形廃棄物処理、都市計画、警察、消防、ソーシャルプログラムを含むサービスをお住まいの地域に提供する郡の各部門を統括します。ロサンゼルス郡は洪水、火災、地震、社会不安、津波、テロ攻撃などの災害が発生した場合、**最初の対応組織**となります。

このガイドは皆さんにロサンゼルス郡で発生した災害への対処および復興に向けた備えを支援するためのものです。私たちの目的は、災害が発生した際に自活を可能にするためのヒントを提供することです。このガイドに加え、緊急事態に対する**意識を高め**、家族や近隣住民、コミュニティを守るために必要なスキルを磨くことをお勧めします。地域危機緊急対応チーム（CERT）の資格を取得し、地元の CERT 災害対応チームに参加しましょう。CERT 災害対応チームは、大災害の後でコミュニティが迅速な復興を遂げる能力を強化します。

このガイドは皆さんの出発点です。災害への備えの詳細については、郡の緊急事態サバイバルプログラム（ESP）のウェブサイト **www.espfocus.org** をご覧になるか、**(323) 980-2260** までご連絡ください。緊急事態や災害に備える方法について、無料で情報を提供しています。

FIRST DISTRICT

856 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, California 90012
Phone: (213) 974-4111
Fax: (213) 613-1739

EAST LOS ANGELES

4801 East Third Street
Los Angeles, California 90022
Phone: (323) 881-4601
Fax: (323) 887-7286

SOUTHEAST LOS ANGELES

2677 Zoe Avenue
Huntington Park, California 90255
Phone: (323) 826-6370

FIELD OFFICES

SAN GABRIEL VALLEY

1441 N. Santa Anita Ave.
So. El Monte, California 91733
Phone: (626) 350-4500
Fax: (626) 433-4945

EAST SAN GABRIEL VALLEY

2245 N. Garey Avenue
Pomona, California 91767
Phone: (909) 593-3661
Fax: (909) 596-9038



SECOND DISTRICT

866 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, California 90012
Phone: (213) 974-2222
Fax: (213) 680-3283

FIELD OFFICES

EXPOSITION PARK

Administrative Offices East
700 Exposition Park Drive
Los Angeles, CA 90037
Phone: (213) 741-9292

FLORENCE-FIRESTONE

7807 S. Compton Ave., Rm. 200
Los Angeles, CA 90001
Phone: (323) 586-6523
Fax: (323) 277-9824

LENNOX

4343 Lennox Blvd
Lennox, CA 90304
Phone: (310) 680-8601



THIRD DISTRICT

821 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-3333
Fax: (213) 625-7360

FIELD OFFICES

**SAN FERNANDO VALLEY
DISTRICT OFFICE**

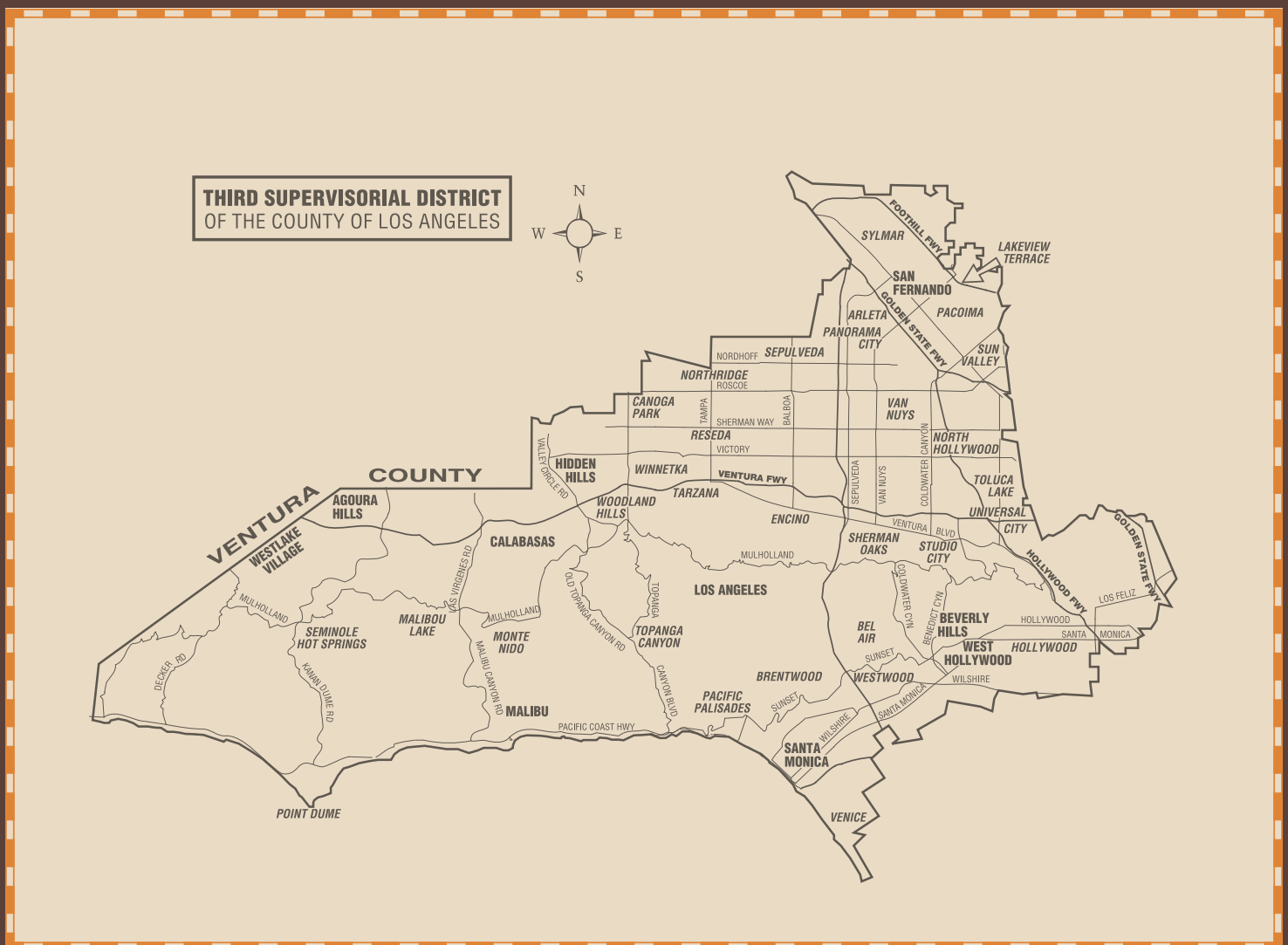
14340 Sylvan St., Suite A
Van Nuys, CA 91401
Phone: (818) 901-3831

**WEST VALLEY & MOUNTAIN
COMMUNITIES DISTRICT OFFICE**

26600 Agoura Road, #100
Calabasas, CA 91302
Phone: (818) 880-9416
Fax: (818) 880-9346

WEST / METRO LA

1645 Corinth Avenue Suite 102
Los Angeles, California 90025
Phone: (310) 231-1170



FOURTH DISTRICT

822 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-4444
Fax: (213) 626-6941

FIELD OFFICES

CERRITOS

11911 Artesia Blvd., Suite 104A
Cerritos, CA 90703
Phone: (562) 345-4004

SIGNAL HILL

1401 E. Willow Street
Signal Hill 90755
Phone: (562) 256-1920

HACIENDA HEIGHTS

1545 S. Stimson Avenue
Hacienda Heights, CA 91745
Phone: (626) 330-7072

NORWALK

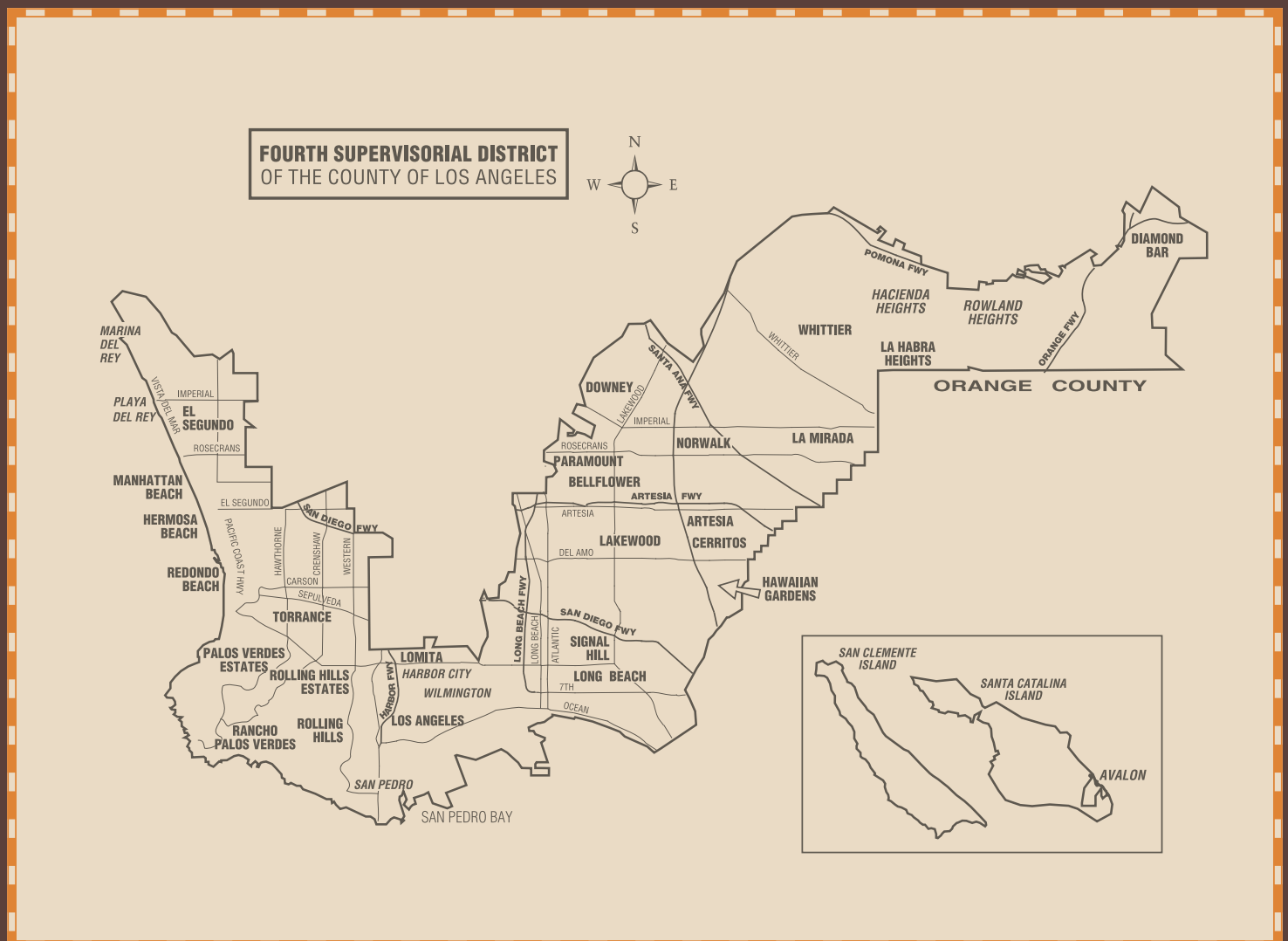
12720 Norwalk Blvd., 7th Flr
Norwalk, CA 90650
Phone: (562) 807-7350

SAN PEDRO

302 West 5th Street Suite 200
San Pedro, CA 90731
Phone: (310) 519-6021

SOUTH BAY

825 Maple Avenue, Room 150
Torrance, CA 90503
Phone: (310) 222-3015



FIFTH DISTRICT

869 Kenneth Hahn Hall of Administration
500 West Temple Street
Los Angeles, CA 90012
Phone: (213) 974-5555
Fax: (213) 974-1010
Email: fifthdistrict@lacbos.org

FIELD OFFICES

ANTELOPE VALLEY

42455 10th Street West Suite 104
Lancaster, CA 93534
Phone: (661) 726-3600
Fax: (661) 942-5069

EAST SAN GABRIEL VALLEY

615 East Foothill Blvd. Suite A
San Dimas, CA 91773
Phone: (909) 394-2264
Fax: (909) 592-0751

SAN FERNANDO VALLEY

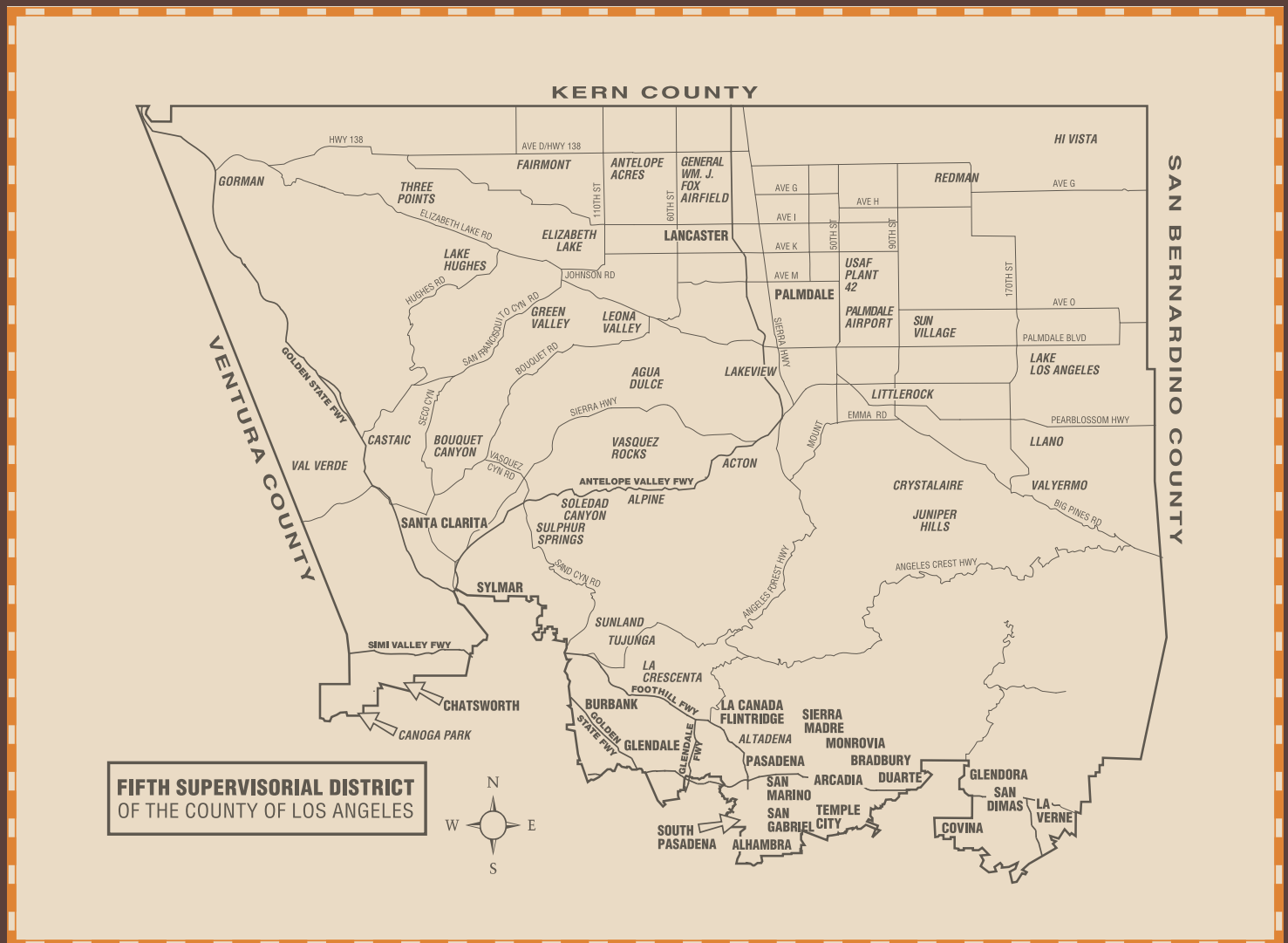
21943 Plummer Street
Chatsworth, CA 91311
Phone: (818) 993-5170
Fax: (818) 993-5764

SANTA CLARITA VALLEY

27441 Tourney Road Suite 180
Santa Clarita, CA 91355
Phone: (661) 287-3657
Fax: (661) 254-4453

PASADENA

215 N. Marengo Ave. Suite 120
Pasadena, CA 91101
Phone: (626) 356-5407
Fax: (626) 568-0159



ロサンゼルス郡 で起こる

災害

に対応するには

ロサンゼルス地域は地震、洪水、地滑り、原野火災、竜巻、都市火災、津波、有害物質の流出、テロ、社会不安など、さまざまな破壊的な緊急事態の危険にさらされています。1933 年、1971 年、1987 年、1994 年には南カリフォルニアで大地震が起こり、郡に大きな被害が出ました。著名な科学者で構成されたワーキンググループによる最近の報告書では、向こう 30 年以内に南カリフォルニアでマグニチュード 7.0 以上の地震が起こる確率は 86%に上るとの試算が示されています。

緊急事態はコミュニティを守るための資源が一掃されると災害になります。災害時には郡の関連部門が住民への支援提供に向け全力を尽くします。しかしながら、大規模な災害では複数の事件や公共の安全維持に向けた必要性のため、郡による対応が不可能になる可能性もあります。緊急時の対応では第一に、支援が最も必要とされている分野に集中しなければなりません。生命の危機にさらされている人々や、深刻な被害に見舞われた地域を優先する必要があるのです。一部の地域では災害後数日にわたり、専門的な助けが得られないということが起こり得ますし、またそうなる可能性が高いでしょう。

大災害では数百人、数千人が自宅を失い、緊急対応および支援のための食料、水、避難所などの資源が逼迫することもあります。

このガイドが皆さんと皆さんの家族が大規模災害を生き延び、災害からの普及を支援することを目的に作られました。ここで示されていることや提供される助けについてよく理解し、家族を守るための措置を取りましょう。

**チーフ・エクゼクティブ・オフィス
緊急管理オフィス**

目次

サバイバルガイド	1
ロサンゼルス郡で起こる災害に対応するには	7
目次	8
災害に備えるための4つのステップ	11

1. 計画を立てる	12
家族の緊急計画	12
10の絶対に欠かせないアクション	12
世帯のコミュニケーションプラン	13
世帯の緊急時連絡先情報	13
緊急情報	14
州外の緊急連絡先情報	14
火災時の避難計画	15
介助を必要とする人	18
避難	19
シェルター・イン・プレイス	19
避難時のチェックリスト	20
10個の必需品	20
学校の安全	21
公立学校の閉鎖	22
職場の備え	23
信仰の場を災害に備える	24
水の備蓄	25
水道・ガス・電気	26
ガスを遮断する	26
電気を遮断する	27
水道を遮断する	27
動物たちの準備	30
犬、猫、その他の小動物	30
馬や大型動物	31
動物の避難計画	31
大型動物のシェルター・イン・プレイス	33

2. 必要なものを確保する	36
防災用品	36
緊急時の10の供給	37
食料の備蓄	39

目次

必要なものを確保する（続き）

基礎的な応急処置用品	39
飲用水の調達	40
化学薬品で水を浄化する場合の割合	40
災害時のペット用品チェックリスト	41
馬・大型動物用品チェックリスト	42

3. 情報を収集する

43

4. 活動に参加する

46

近隣住民のネットワーク	46
地域緊急対応チーム-CERT	47

! 災害が発生した場合

49

評価する	50
避難できる場所を見つける	51
安全を確保する	52
助けを求める	55
復旧を始める	58

! ハザード

61

原野火災	61
嵐、洪水、および土砂崩れ	66
有害な化学物質	70
地震	73
新型インフルエンザ	77
テロ	80
異常気象	82
津波	83

! 応急処置の基礎

86

窒息	87
頭部、背中もしくは/および首の怪我	87
ショック状態、止血	88
つり包帯で腕や肩を固定する	89

用語解説

90



あなたが緊急事態の第一発見者となり、当局に通報する立場になることもあります。通報には 911 を利用しましょう。発信地を特定するため、できれば固定電話（自宅や職場の電話など）からかけてください。

緊急事態を目にしたときには、誰かが 911 に電話しただろうと考えてはいけません。より多くの人々が 911 に連絡するほうが良いのです。それぞれの通報により、さらに詳しい状況が明らかになるためです。

緊急時に携帯電話からの通報が多いと、オペレーターにつながるまでかなりの時間がかかることがあります。

携帯電話からの呼び出しでは位置情報が特定できないこともあります。携帯電話から緊急通報を行う場合には：

- 通話が途切れたり切れたりしてしまった場合に備え、オペレーターにすぐに自分の携帯電話番号を伝えましょう。
- 場所を聞かれたら、事件が発生した場所を伝えてください。



緊急時には
9-1-1 に電話

災害に備えるための 4つのステップ

大規模な地震、津波、火災、洪水、テロ、その他の災害への備えはできていますか？緊急時に何をするか考え始めるべき時は、事態が起こる前です。以下のシンプルなガイドラインに沿って、家族や近隣住民、ビジネス、学校などでよりよく準備をし次の災害の後で自給自足できるようにしましょう。

ロサンゼルス郡と郡内の各市は、郡、州、連邦政府およびボランティア機関が提供する緊急サービスと調整するための公式な災害計画を策定しています。非法人地域の住民に基本的なサービスの提供を継続するためにあらゆる努力をしますが、災害時の生存は皆さんとご家族の備えが十分かどうかにかかっています。

1. 計画を 立てる

12 ページから



2. 必要なものを 確保する

36 ページから



3. 情報を 収集する

43 ページから



4. 活動に 参加する

46 ページから



家族の緊急時計画

緊急事態への備えを始めるのに良いのは、家族の緊急時計画を立てることです。この計画にはペットを含む世帯の構成員すべてを含めてください！

10 の 絶対に欠かせない アクション



居住地で脅威となるものを知る

1

待ち合わせ場所を決める

2

- 自宅の外
- 近隣地区の外

州外の連絡先を選ぶ

3

避難経路を知る

4

- 出口と自宅を離れるための他の道

水道・ガス・電気の止める場所を知る

5

- 水道 * 水道 * ガス * 電気

学校と介護センターの緊急対応を調べる

6

- 緊急避難所や必需品の供給
- 交通

必要な場合は避難するために各部屋で安全な場所を知る

7

- 学習机やデスクの下
- 内装壁に沿った場所

予備の医薬品を用意する

8

下記の人々に特別な対策を取る

9

- 子供
- 高齢者
- ペット
- 障害者
- 英語を話さない人

年1回の避難訓練のスケジュールを立てる

10



世帯のコミュニケーションプラン

ゆっくり時間をかけて、世帯の構成者にとって重要な連絡先および州外の連絡先を記録しましょう。

世帯の緊急時連絡先情報

名前	場所	電話番号	Eメール

TIP

家族の緊急計画を作るためのオンラインツールが入手可能です。
Ready.gov の「Make a Plan」をご利用ください。

緊急情報

計画を立てる

連絡先	名前	電話番号
地域の個人的な緊急連絡先		
病院（職場の近く）		
病院（学校の近く）		
病院（自宅の近く）		
ホームドクター		
雇用者の連絡先と緊急情報		
学校の連絡先と緊急情報		
宗教団体など		

州外の緊急連絡先情報

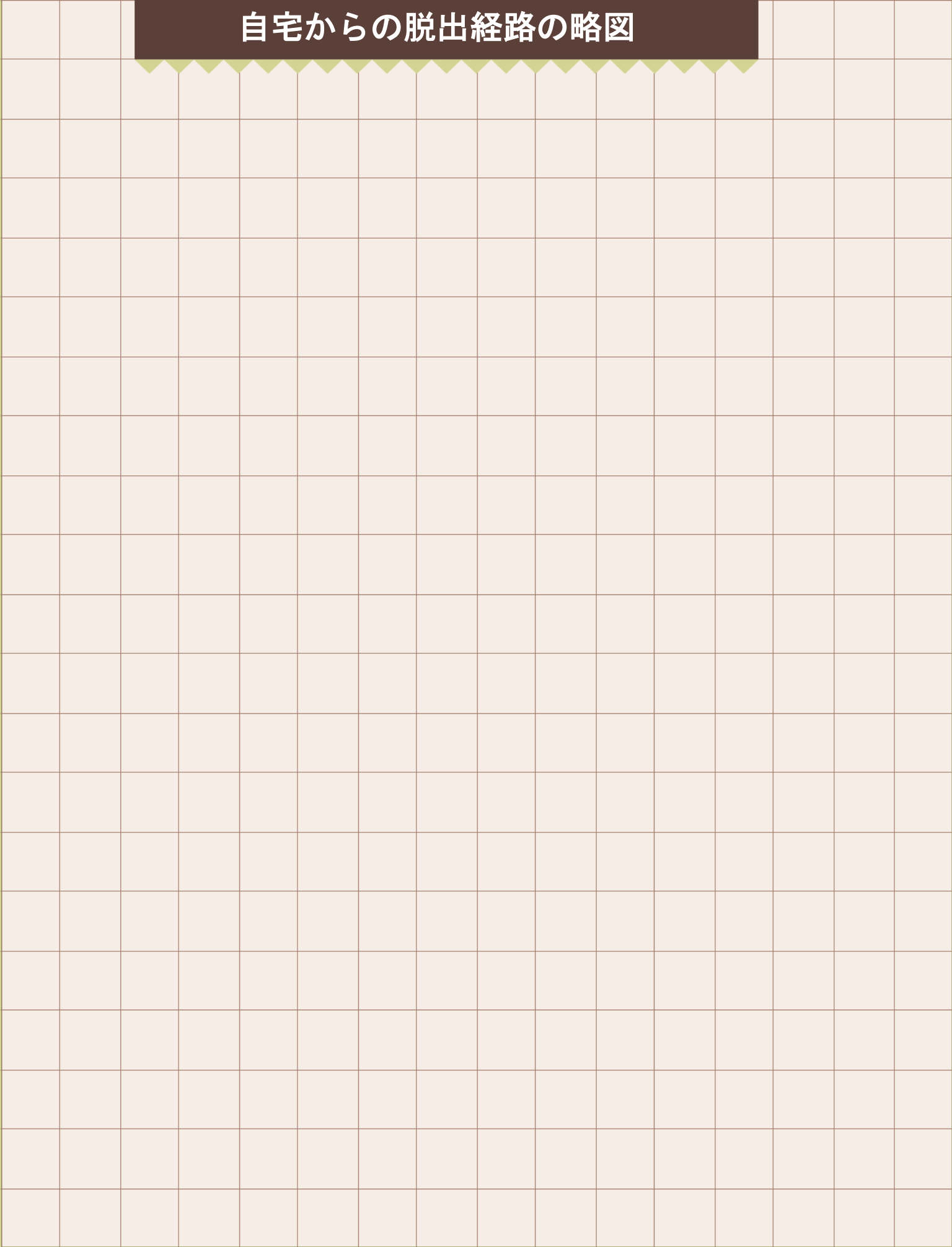
第 1 連絡先	第 2 連絡先
名前	名前
住所	住所
職場電話番号	職場電話番号
自宅電話番号	自宅電話番号
携帯電話	携帯電話
E メールアドレス	E メールアドレス

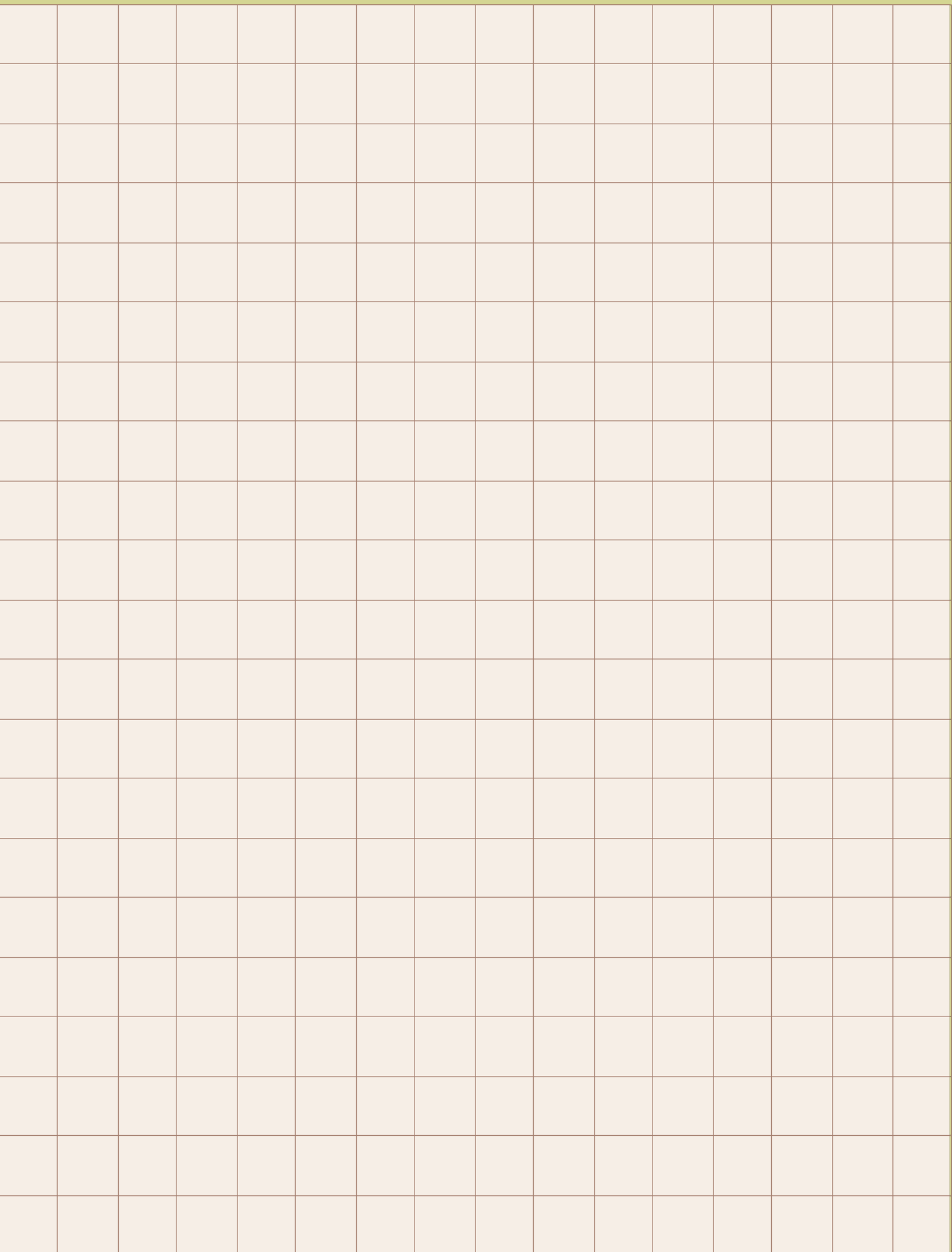
火災時の 避難 計画

1. 家族と一緒に、火災時に自宅からどう脱出するかについて段階を追ったプランを作成します。自宅の略図を描いてみましょう。
2. 各部屋から出るための道順を2つ考えます。特に寝室が大切です。
3. 全員がすべての鍵、および窓とドアを素早く開けられるよう確認します。
4. 安全バーに緊急時には簡単に解除できるような装置が組み込まれていることを確認します。
5. 2階の窓から逃げなければならない場合、安全に地面に着地できる方法を確認します。子供や障害者のためには特別なやり方を考えてください。

建物の緊急プランの詳細は
www.fire.lacounty.gov/SafetyPreparedness
をご覧ください。

自宅からの脱出経路の略図





介助を必要とする人

家族の緊急時計画が世帯の構成員すべてのニーズを満たしているか確認します。緊急時には近隣住民の支援ネットワークを設立することを考えてみましょう。以下の人は特別な介助を必要とする場合があります。

- 高齢者
- 派遣労働者、臨時工
- 妊婦、新生児のいるカップル
- 1人では住居を離れられない人
- 英語を話せない人
- 手術後の患者
- 身体障害、感覚障害、認知障害のある人
- 交通手段にアクセスできない人
- 特別食が必要な人

特別な介助を必要とする人は避難警告を避難命令として捉え、ただちに対象区域を離れる準備を始めるようにしてください。

緊急時の備えでは近隣地域や近所の人のこととそしてどのように協力できるかを考えましょう。緊急の場合にまず助けなければならないのは多くの場合において近隣住民、友人、同僚です。

近所の人

は災害対応の専門家ではありませんが
主要な災害において
通常は救助活動の70%を
担っています。



障害者の緊急計画についての詳細は
www.espfocus.orgにあるESPの冊子「安全でコントロールされた状態を保つ」をご覧ください。

避難

避難警報

自主避難とも呼ばれ、自宅や地域を離れる準備をする時であることを意味します。家族、ペット、最小限の必需品、重要書類をまとめ、緊急対応当局からの指示を待ちます。特別な医療ケアが必要だったり移動に制限がある場合、避難警報が発令された時点で危険区域を離れる準備をしてください。馬や大型動物をお持ちの場合も、この時点で避難を開始することが求められます。

避難命令

強制的避難とも呼ばれ、シェリフ局もしくは消防局から直接発令される、自宅や職場をただちに離れるようにとの指示です。避難命令に従わないと他の人の生命を危険にさらすだけでなく、傷害や死亡につながることもあります。対象区域を離れたら、避難命令が解除されるまで戻ることはできません。

避難所

対象区域の避難命令が長期化する場合、郡の要請により赤十字が設置することがあります。避難所の場所は安全性評価が完了して避難所への避難で影響を受ける人たちの入所の準備が整い次第、地元当局が発表します。

現地避難(シェルター・イン・プレイス)

屋内にとどまることが最も安全であることを意味します。当局から「シェルター・イン・プレイス」の指示が出された場合、エアコン、換気ユニットを切り、窓やドアの周辺など室内の隙間をふさぎ、ラジオで危険が去ったという当局の発表を待ちましょう。外に出ても安全という指示があるまでは、シェルターから出ないでください。

鉄砲水

鉄砲水注意報は、お住まいのエリアで鉄砲水が発生する可能性があることを意味します。

鉄砲水警報は鉄砲水が発生しているか、すぐに発生することを意味します。

避難をする際は、他の人に自分の居場所を知らせるため自宅にメモなどの情報を残すことを忘れないでください。避難対象区域外の連絡先を含めるようにしましょう。

避難時のチェックリスト

10 個の 必需品

1

防災用品

2

州外の連絡先リスト

3

現金とクレジットカード

4

重要書類

- ソーシャル・セキュリティ・カード
- 運転免許証
- パスポート
- 医療カードと医療記録
- 保険の情報

5

着替え

- 家族それぞれの服

6

衛生用品

- 歯ブラシと歯磨き粉
- シャンプーと石鹸
- 化粧水
- デオドラント
- ティッシュとトイレットペーパー

8

ベビー用品

- おむつ
- 粉ミルク
- ベビーフード
- 着替え

7

家族写真

9

特別に必要なもの

- 車椅子、ステッキ、歩行器
- 医薬品
- 補聴器（および予備の電池）

10

ペット用品

- 身固体識別書と予防接種記録
- キャリーとケージ
- 口輪と鎖
- ペットフードと水



学校の 安全

ロサンゼルス郡の学校に通う子供がいる場合、学校の防災計画のコピーを入手して家族の緊急計画に含めることが大切です。学校の防災計画は次のような質問に対応している必要があります。

子供の状態

を確認するために

誰に

電話をすべきか

はい いいえ

- ☐ ☐ 子供たちは原野火災やその他の緊急時に保護されますか？
- ☐ ☐ 保護される場合、学校は子供たちの安全を確保するためにどのような予防策を取りますか？
- ☐ ☐ 学校は親が子供たちに与えた防災用品を保管していますか？
- ☐ ☐ その場合、私は最近に内容が更新しましたか？
- ☐ ☐ 学校は子供たちをケアするために十分な防災用品を持っていますか？
- ☐ ☐ 子供を迎えに行く、もしくは誰かに頼んで迎えに行ってもらうことは可能ですか？
- ☐ ☐ 子供たちは避難させられますか？
- ☐ ☐ その場合、どこに避難させられるかを知っていますか？
- ☐ ☐ 子供が特別な薬を必要とする場合、緊急時に備えて学校の保健室で短期間の必要分を保管してもらうことはできますか？
- ☐ ☐ 子供の学校の緊急連絡先は最新のものですか？



公立学校の閉鎖



学校が始まる前

道路の安全が確保できない、もしくはその他の理由で、1校もしくはすべての学校がオープンできない場合、地区の監督官が学校閉鎖を宣言し、各学校は地元のラジオ局に閉鎖を放送してもらうよう通知します。状況が許せば、用務員、管理人、事務スタッフなどの職員は通常通り勤務するよう知らされます。

学校が始まっていたら

その日の授業が始まっている場合、生徒は通常の下校時間、もしくは緊急カードに記載されている保護者が確認されて連れ出すまでは学校にとどまります。気象条件が悪い場合、すべての生徒が学校を引き取られるまで校長か学校の代表が校内に残ります。通学バスなどの運営者は、地区の道路状況が生徒を安全に下校させるのに適しているかどうかを校長か監督官に通知します。学校が終わった時点で地震やその他の災害により親や保護者が子供を迎えに来られない場合、生徒は学校で保護されます。学校はこうした状況に備え、校内に残った生徒や職員のための食料や必要品を備蓄するよう計画しておくことが求められます。

学校からの避難

洪水、火災、学校設備の損壊により個々の学校で避難措置が取られた場合、生徒はスクールバスやその他の手段で地区の他の学校に避難します。親や保護者は地元のラジオなどで、避難措置が取られたことや子供を迎えに行くための移送先情報を入手してください。



緊急時に学校に直接連絡することは避けてください。学校の電話回線は、緊急時の支援要請や避難手配のために職員が利用します。公立校についての情報はロサンゼルス郡教育管理事務所のウェブサイト www.lacoe.edu をご覧になるか、KAVL 610 AM、KFI 640 AM、KHTS 1220 AM を聞いてください。

職場の 備え

やるべきこと

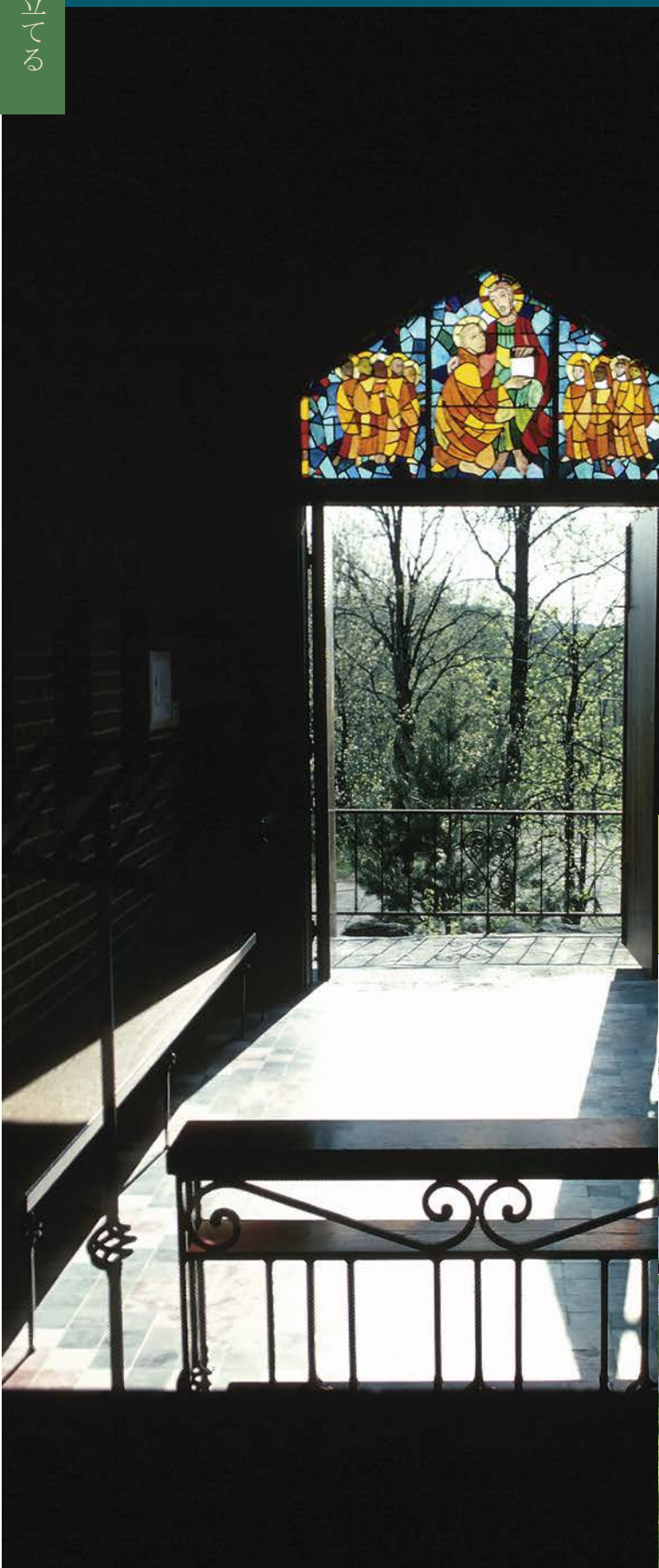
1	潜在的な危険を認識し、事業運営にどのような影響が出る可能性があるか考える。	<ul style="list-style-type: none"> 地震 火災 停電 洪水 水害 強盗 危険な状況
2	災害への備えを開始し、事業継続の計画を立てる。	<ul style="list-style-type: none"> 緊急連絡リスト 重要な連絡先 必須な記録 必要設備 代替りとなる業務拠点を特定する
3	必需品を備蓄し、従業員に対し職場に防災用品を用意しておくことを奨励する。	<ul style="list-style-type: none"> 応急処置用品 食料 水 明かり 通信手段 道具 衛生関連
4	建物への損害を軽減するため取るべき措置を特定する。	<ul style="list-style-type: none"> 建物の所有者と話す 安全点検をしてもらう 消防保安官に相談する
5	「姿勢を低く（Drop）、頭を覆い（Cover）、つかまる（Hold On!）」を練習する。	<ul style="list-style-type: none"> 机の下 テーブルの下 窓から離れた場所に行く 姿勢を低くする 首と頭を覆う
6	危険が去ったら、まず負傷者を確認する。次に建物に深刻な損害がないか調べる。	<ul style="list-style-type: none"> 人命の安全を把握する 建物の外での安全を把握する 建物内部での安全を把握する 建物の詳細な点検を行う ミーティングの場所を確保する
7	事業運営の再開に向け、事前に立てた計画を利用する。	<ul style="list-style-type: none"> 危険への脆弱性について詳細な評価を実施する 策定した計画について従業員や顧客に話す コミュニティ内で復旧に必要な資源を見つける 最良の実践で災害計画を精緻化する

信仰の場を災害に備える

信仰の場で最新の緊急計画が策定されていることを確認してください。信仰の場がどのように大災害に対処するのか決め、コミュニティでその実践に向けて訓練する機会を持ちましょう。

- 潜在的な危険と脅威を特定する
- 災害を想定して建物の準備を行う
- 避難計画を立てる
- 災害への準備と対応についてスタッフを訓練する
- 災害後に信徒を助けるために準備する
- コミュニティーの他のメンバーを助けるために準備する
- 電話連絡網を設置する
- 必要事項の連絡を受けるためのグループの代表を任命する

さらに詳しいことおよび宗教団体の災害計画のテンプレートは Emergency Network Los Angeles のウェブサイト www.enla.org でご利用になれます。



水の備蓄

安全で信頼性の高い緊急時の水の備蓄には、一般に販売されているペットボトル入りの水を購入することが推奨されます。水は元の容器に入れたまま保管し、必要になるまでは開封しないでください。消費期限もしくは賞味期限に注意しましょう。

- 正常に活動的な人間は1日最低2リットルの水を摂取する必要があります。子供や授乳中の母親、その他の人はより多くの水が必要です。
- 気温が非常に高い場合、摂取すべき水の量は倍になることもあります。
- 飲用と調理用合わせて、1人1日当たり最低1ガロンの水を備蓄しましょう。
- 水はよく洗ったプラスチック、ガラス、もしくはエナメルで裏打ちされた金属容器に保管しましょう。

自分で保管した水は6ヶ月ごとにリサイクルします。ペットボトルの水は1年ごとにリサイクルしてください。

警告

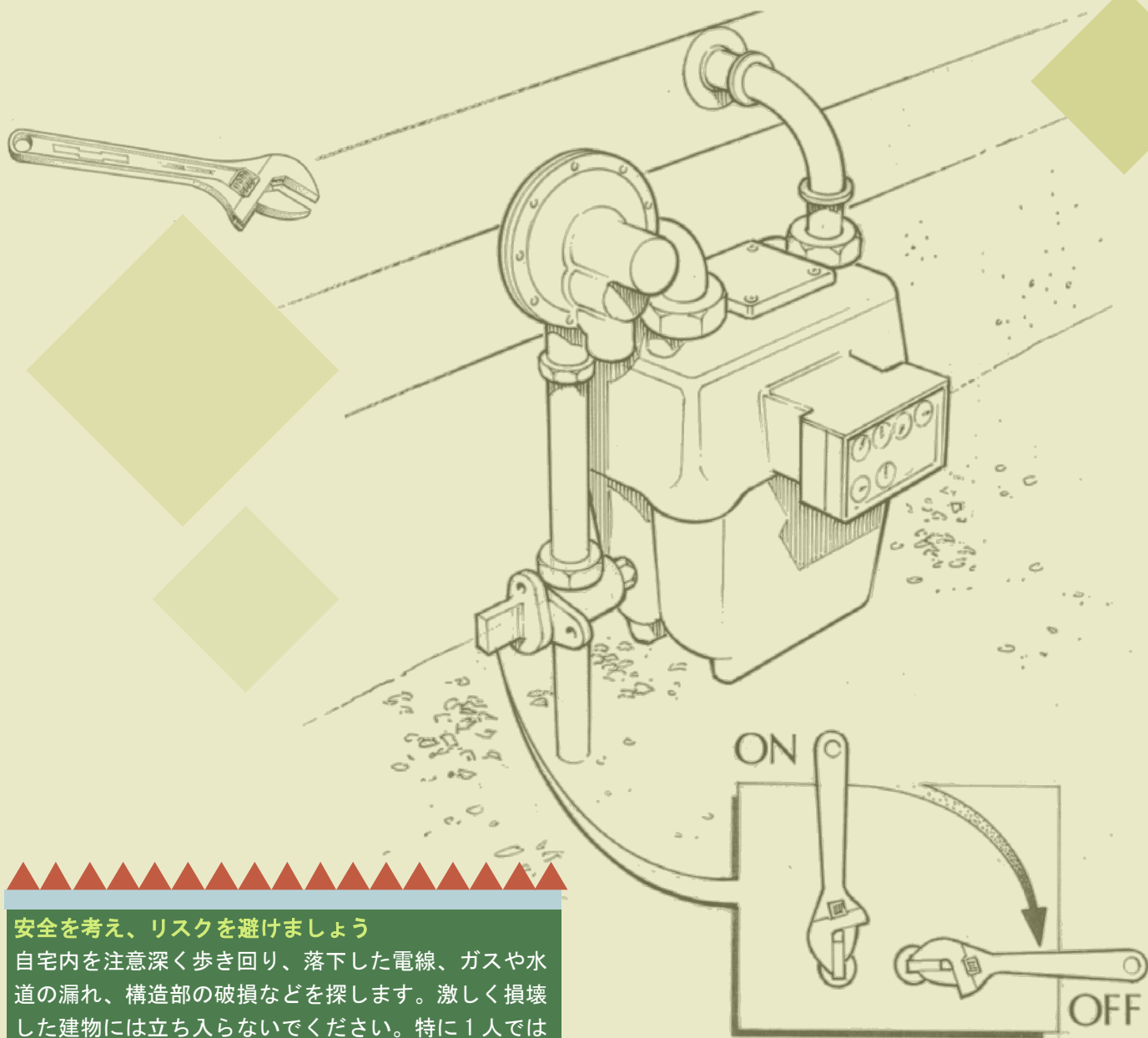
給湯器内の水は
非常に熱くなっています。
怪我をしないように
注意してください！

水と食料の備蓄についての詳細は、ESPが発行する無料の冊子「サバイバルに向けた家族のステップ」で紹介されています。
www.espfocus.org をご覧になるか、
(323) 980-2260 までご連絡ください。

TIP

給湯器は水の供給源になり得ます。電源を切りタンクが冷えるまで待ちます。水が必要なときは、タンクの底にある排水バルブを開きます。





安全を考え、リスクを避けましょう

自宅内を注意深く歩き回り、落下した電線、ガスや水道の漏れ、構造部の破損などを探します。激しく損壊した建物には立ち入らないでください。特に1人では止めてください。支援が来るのを待つか、安全装置を使用しましょう。

ガスを遮断する

ガスメーターの位置と、ガスをどうやって止めるかを知ります。ガスの臭いがするか、ガスが漏れている音がしない限り、バルブを閉めないでください。「天然ガス」（通りから来ているガス管）を使っている場合、メインの遮断バルブはガスメーターの横のインレットパイプ上に取り付けられています。レンチを使い、バーがガス管に対して横方向になるように、どちらかの方向に四分の一だけ静かに回します。これでガスが遮断されました。塗料で覆われたバルブの封を破り、強引にまわすと壊すことがあります。プロパンガス（タンクに入ったガス）の場合、安全なようであればメインのバルブを閉めましょう。バルブは右方向（時計回り）に回すと閉めることができます。

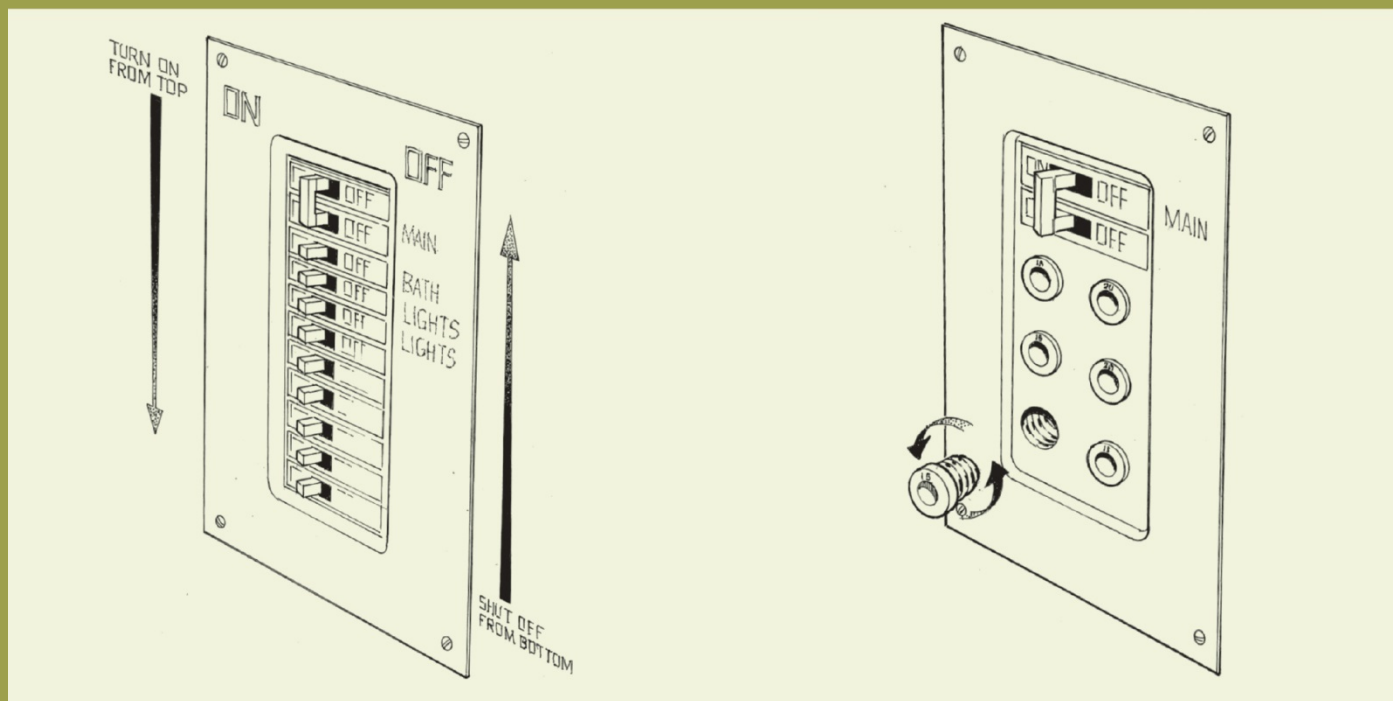
水道・ガス・電気



電気を遮断する

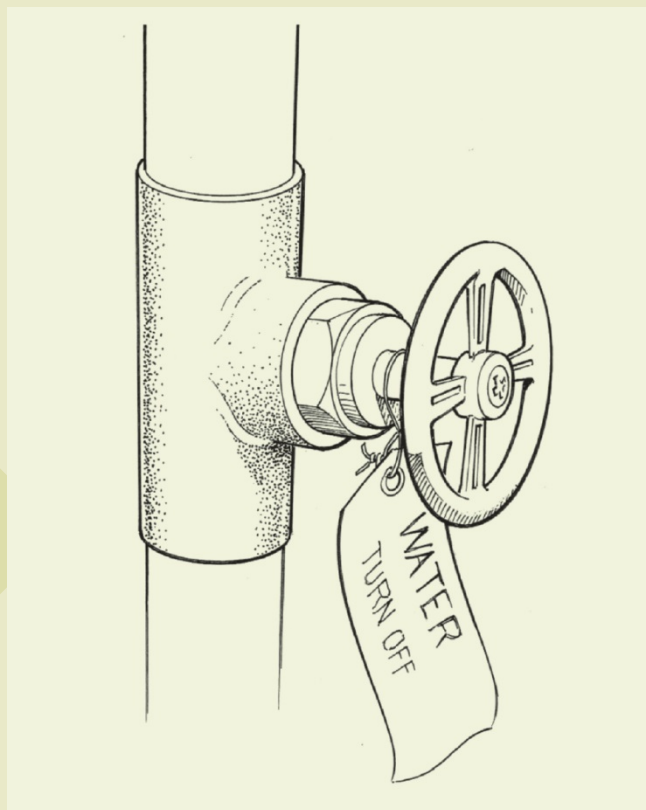
すべての世帯の責任者は分電盤がどこにあるか、またどのスイッチが自宅への電力供給をコントロールしているかを知っておく必要があります。このスイッチはブレーカーパネル上にあるか、メーターのそばに別に配置されていることもあります。

ガス漏れの疑いがある場合、電気のスイッチには絶対に触らないでください。自宅への電力供給を断つためにはまず各ブレーカーをオフにし、それからメインのスイッチを切るようにしましょう。電気を再び入れるにはまずメインのスイッチを入れ、それからそれぞれのブレーカーを戻します。



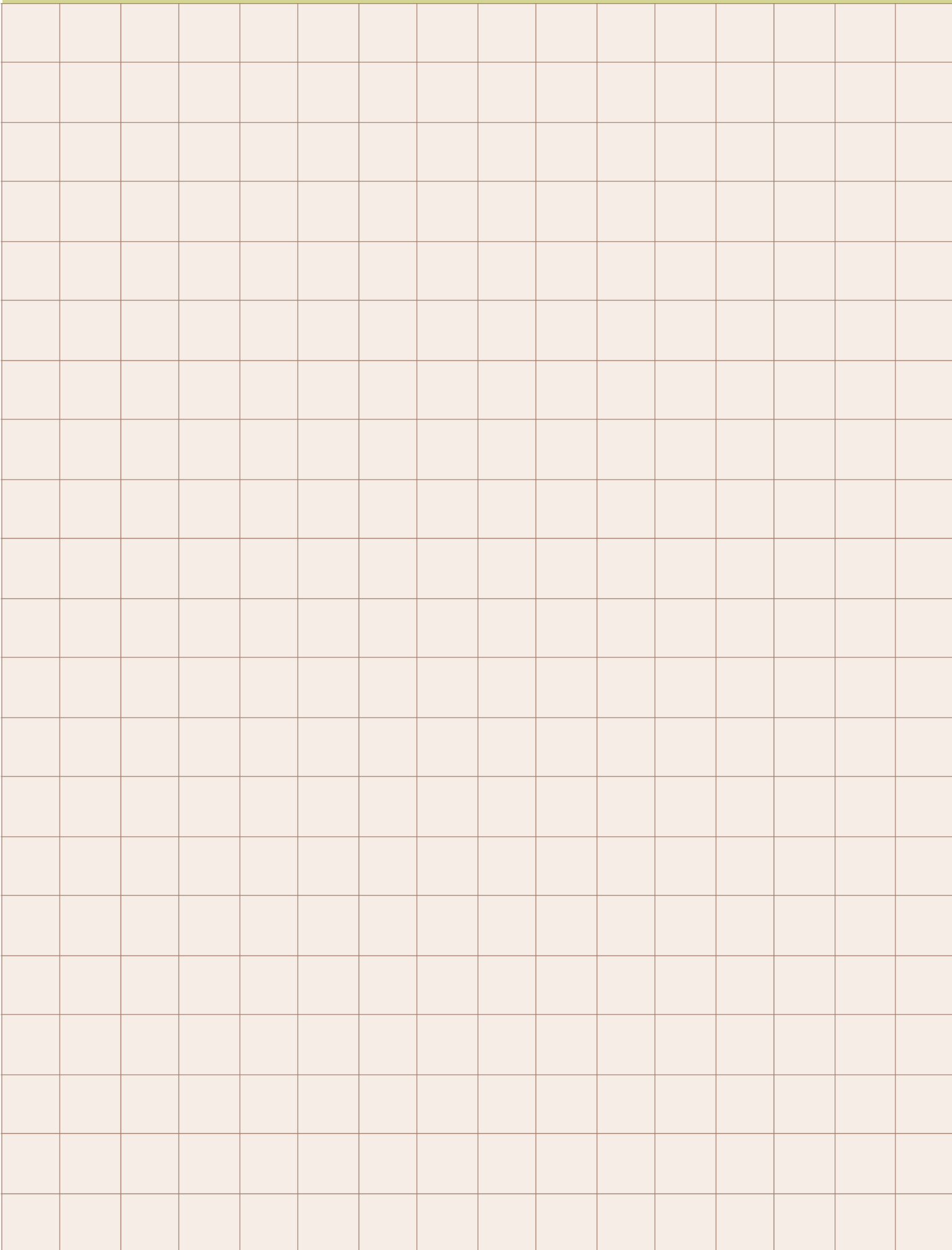
水道を遮断する

水を遮断するためのバルブは水道管が家に入ってくる場所にあります。バルブを閉めるのに特別な道具が必要かどうか、水道会社に確認してください。屋内での水漏れやパイプの破裂を避けるために、家の近くに遮断バルブを設置することもできます。水は生存に必要不可欠ですが、緊急時には供給量が限られるか、供給不能になることもあります。水を適切に備蓄することは、緊急計画において最も重要です。



水道・ガス・電気の元栓の場所の略図

A large grid for drawing the location of water, gas, and electricity main valves. The grid is composed of 15 columns and 20 rows of squares. The top two rows of the grid are partially covered by a dark brown header bar with a decorative green sawtooth border. The header bar contains the title '水道・ガス・電気の元栓の場所の略図' in white text.



動物たちの 準備

犬、猫、その他の小動物

家から離れている期間が1日でも1週間でも、ペットの必需品が必要になります。必要なものをまとめて手の届くところに保管し、持ち運びが容易で頑丈な容器（ダッフルバッグ、蓋の付いたごみ容器など）に入れておきます。使用期限の切れていない薬やペットフードを常に用意しておきましょう。必ずすべてのペットがはっきりと特定されているようにしましょう。

- すべての犬や猫が最近のIDがしっかりと固定された首輪をしていることを確認してください。
- 首輪に一時避難場所の住所と電話番号を取り付けてください。
- 一時避難場所が不明な場合、災害で影響のある区域から遠く離れた親戚や友人の名前と電話番号を記入してください。

識別用マイクロチップの取り付けはすべてのペットに強く推奨されています。またロサンゼルス郡の非法人地域では、犬へのマイクロチップ取り付けが義務付けられています。

詳細については、Animal Care & Control の(562) 728-4882 か、かかりつけの獣医にお尋ねください。



TIP

ペットのマイクロチップを登録し、重要な避難書類にデータ保管者の電話番号を記入しておきましょう。

馬や大型動物

緊急事態に備えることはすべての動物にとって重要ですが、馬や大型動物の場合はその大きさと特別な輸送手段が必要となることから、特にその重要性がまします。

馬は避難警報が出たらただちに避難する必要があります。避難命令を待たないでください。準備が十分でなかったりぐずぐずしていると、動物を置いていかなければならないこともあります。

避難計画の策定には以下のようなことを考慮しましょう。

動物の避難計画

- 緊急事態が起こる前に、互いに遠く離れた2カ所の場所に動物を避難させる手配をします。
- 大型動物が居る場合、避難警報が出たら避難を避難を開始してください。
- 避難措置で不安にならないよう、馬にはトレーラーに入り引かれることを調教します。
- トラックやトレーラーは安全で完全に動作するようにしておきましょう（ガソリンは満タンにします）。トラックやトレーラーが無ければ、誰かに動物の避難を手伝ってもらうように手配します。
- 誰が自分の動物を避難させてくれるのか知っておくようにしてください。電話番号や運転免許証番号、その他の必要な情報を交換しましょう。また動物がどこに避難させられるのかも聞いておきましょう。
- 緊急事態に供え、近隣住民とのネットワークを構築しましょう。住んでいる通りでトレーラーを持っていない、または緊急時に家に居ない馬やペットの飼い主を助けるために協力してください。



ロサンゼルス郡の動物保護管理部 (Department of Animal Care & Control) は、大型・小型動物の緊急時の取り扱いについてトレーニングを受けた管理職員とボランティアを含む緊急対応プログラムを策定しています。このプログラムには、動物救出現地サポート、馬救出チーム (ERT)、部の動物救出チーム (DART) を含む、特別訓練を受け専用機器を装備したチームが参加しています。

詳細はウェブサイトでご確認ください。
www.animalcare.lacounty.gov

TIP

納屋の火災に備え、入口付近と厩舎のそばの簡単に手に届く場所に消火器を設置しましょう。干草は可能であれば、納屋の外の乾燥して覆いのかかった場所に保管しましょう。



災害の後の動物へのリスク

火災後の動物へのリスクとしては、足が火傷をするか切傷を負うこと、有害物質や残留物を食べたり吸い込むこと、倒れたり壊れたりしたフェンスから逃げ出すこと、隠れ場と陰を失うこと、そして飲用水、電力と他のサービスの欠如などがあります。地震や他の災害の後にも類似したリスクが現れます。

危機が過ぎてから、自宅に戻るまで時間がかかるかもしれません。家が壊れず、戻ることが許可されても、その地域はペットにとって安全ではないことがあります。検査員と作業員の訪問を待ってペットを被害から守る安全な場所を与える手配をします。

動物が変貌した景観の家に戻ると、動揺したり、混乱したりして、ストレスが溜まりやすいのを忘れないでください。落ち着いて、できるだけいつも通りに行動するようにしましょう。

ペットの準備に関する
無料の ESP チラシは
www.espfocus.org
からオンラインで
利用できます。

大型動物の現地避難所

現地避難所とは、疎開できない馬・家畜のために自家にて適切な避難所を提供することです。大型動物の場合、現地避難所の対策はお勧めしません。

どうしても現地避難する場合、

☐ 馬を解放しない

燃えている馬屋に戻るかもしれません。解放した馬は第一対応者に深刻な問題をもたらします。

☐ 適切な間隔を保つ

カウンティ消防局は家屋の周りに60mの間隔を保つように勧めます。

☐ 藪と木から十分な距離を空けた領域に馬を入れる

馬の囲いはPVCか木ではなく、金属パイプで作ります。

馬の囲いの近くに、下記のアイテムを揃えることを考慮しましょう：

☐ 消防ホース

☐ 発電機

☐ 家屋の周りに戦略的に複数のシャベルを置く。斧、鍬、熊手、ほうきなども同様に

☐ 家の両端に複数のはしごを設置し、馬屋の近くに使えるよう用意する

☐ 予備電池とともにポータブルAM/FMラジオ

☐ 予備電池とともに手持ちFRSラジオ(ウォーク・トーキ)と手持ち無線受装置

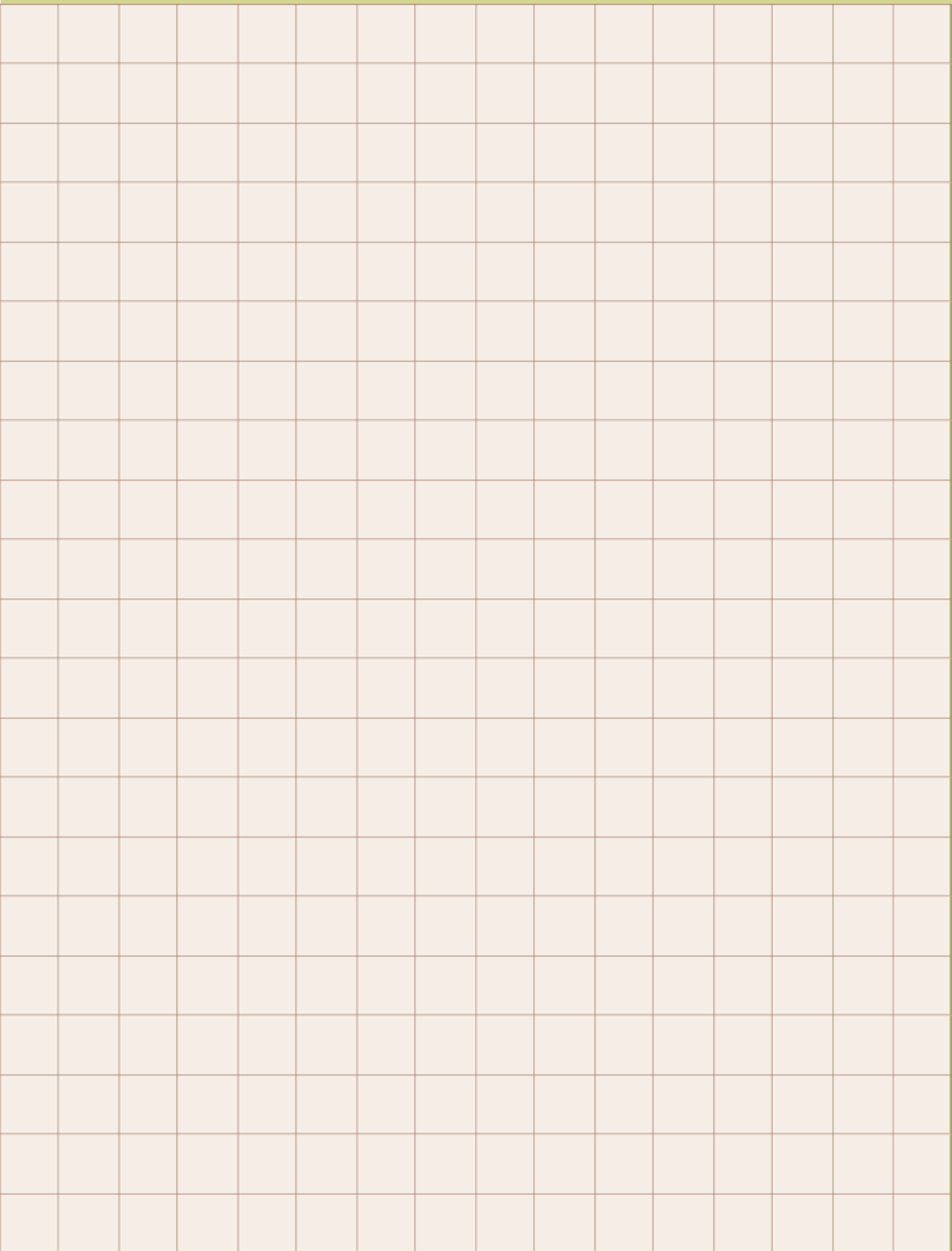
☐ マスク、ゴーグル、分厚い作業手袋とバンダナ(スカーフ)

● ナイロンではなく、革の端綱を使う



TIP 家と馬屋の電話の隣に重要な住所と番号を貼る

下記のページを使って災害地域と住居地を脱出するルート
を計画する



災害

備品

供給品を準備する

災害備品キットは、災害の時家族の健康と安全を守るアイテムを事前に集めたパッケージです。キットは、いろんなサイズとスタイルがありますが、市販のものを買うか、自分で作ります。補助席の小物入れのひげ剃りキットのように小さい物から、業務用の 50 ガレオンのドラムほど大きいものまであります。一般的に、キットはできるだけ持ちやすく、軽量の方がいいです。異なった状況に応じてキットを複数持つのもいいことです。

全ての非常時に備える NOAA 天気ラジオを買って、セットアップしその使い方を覚えます。最近の洪水と鉄砲水の監視、警告と天候上の助言に関する情報を常に得ている状態を保つ方法をきめておきます

自動車

学校

自宅

職場

宗教の
場所



必須な 緊急備品

緊急備品に最低限以下の 10 の必須アイテムを含むべきです。

- 1 3-10 日間の食品（ペットフードを含む）
- 2 3-10 日間の水（一人 1 日あたり 1 ガロン）
- 3 救急キットと説明
- 4 フラッシュライト（と予備電池）
- 5 ラジオ（と予備電池）
- 6 薬品（処方と非処方のもの）
- 7 現金と重要な書類（少額な札とコイン、出生証明、納税証明、譲渡証明、権利証拠、保険資料、医療カード）
- 8 服と丈夫な靴
- 9 道具（レンチ、ダクトテープ、消火器、丈夫な手袋、笛）
- 10 衛生用品



TIP 消火器を購入する場合、可燃物、液体と電気火災に対応する最適なもの
が ABC タイプです。

自分のものを作ろう

災害の後に、ご家族を快適で自足できる生活を送るためのアイテムを避難キットに入れます。下記のアイテムを加えることを考慮しましょう。

- キャンプ用ストーブ、燃料、ポットとフライパン、アルミホイル、紙コップ、お皿とプラスチックのn
- 応急の毛布か寝袋
- ペットの運びものと備品
- 車、家と貸金庫の鍵の予備セット
- 緊急電話番号のリスト
- ポータブルトイレ、トイレットペーパーと排泄物を処理するプラスチックバッグナアイフフオーク類
- 羅針盤



食料 備品

冷凍保存が不要なく、少量な水または水を使わずに調理できる食品を選びます。下記に選択した食料を含めコンパクトで軽量な食品を選びます:

- ☐ インスタントの肉、果物と野菜の缶詰
- ☐ 缶ジュース、ミルクとスープ（粉の場合、水を余分に蓄積する）
- ☐ 主要調味料-砂糖、塩、胡椒
- ☐ ピーナッツバターやジェリー、クラッカー、グラノーラバー、トレイルミックスなど、高エネルギー食品
- ☐ 赤ちゃんや高齢者あるいは特殊な食餌が必要な人のための食品
- ☐ クッキーやキャンディー、甘い穀物、ロリポップ、インスタントコーヒー、ティーバッグなど、少量なリラックス食品
- ☐ 手動の缶切り
- ☐ 多機能ナイフ
- ☐ 飲用水を処理する家庭用漂白液
- ☐ プラスチックのラップ
- ☐ 開閉可能プラスチックバッグ

基本的な 救急キット

日常使う個人用品を忘れず入れてください。基本的な応急キットには次のものを含むべきです:

- ☐ 使い捨て・無菌火傷用毛布
- ☐ 粘着テープ
- ☐ 過酸化水素、Betadine
- ☐ 4x4 ガーゼパッド（殺菌とそうではないもの）、ローラーガーゼ
- ☐ バンドエイド（各種取り合わせ）
- ☐ アイスパック
- ☐ 三角包帯、エース包帯
- ☐ アイパッド
- ☐ はさみ
- ☐ コットンボール /Q-綿棒/コットンアプリーケータ（12）
- ☐ ピンセット
- ☐ ペンライト
- ☐ 温度計
- ☐ 安全ピンと縫い針/糸
- ☐ 自由選択品目：店頭販売の鎮痛剤と消化剤
- ☐ 抗菌ペーパータオル
- ☐ 血止め圧迫包帯
- ☐ やけど軟膏
- ☐ CPR シールド
- ☐ トリバイオティック軟膏
- ☐ 耳栓
- ☐ 店頭販売の薬品



飲用水の源

緊急事態において、湯沸しタンク、配管とアイスキューブにある水を使っていいです。トイレの貯水タンクの水を使ってはいけません。

- 湯沸しタンクの底にある栓を開けて、ヒーターに蓄積する水にアクセスし、ガーデンホースをつけて、コーヒーフィルターまたはきれいな布で水をこしてください。
- 配管の水にアクセスする前に、家、分譲マンションまたはアパートのために水の注入・切断バルブを見つけ、水を止めます。
- プール、スパ、ウォーターベッドなどの水は衛生用だけです。飲用はできません。

漂白液で水を浄化する比率

水の量	漂白液の量
1 クォート	4 滴
1 ガロン	16 滴
5 ガロン	1 さじ

漂白液を入れたら、水の容器をシェイクします。飲む前に 30 分静かに置きます。

でだけ修理する責任を取ります。彼らはあなたのパイプか電気配線の損害を修理できません。ただし、接続が回復する前に修理が必要な場合があります。公益企業と保健局員による適切な清掃処理を落ち着いて待ちましょう。

ペット災害備品チェックリスト

- 首輪と装着帯に名札と電話番号
- ペットを安全に運ぶための手綱、装着帯、手袋と運搬ケース
- 3-10 日間の水と食品
- ボール、猫砂と皿、手動缶切り、缶のホイルまたはプラスチックの蓋あのような備品
- 3-10 日間分の処方薬、防水容器に保存される医療記録
- はぐれることに備えてペットの現在の写真
- ペットを運送するために、食事スケジュール、医療状況、行動の問題と獣医の名前と番号に関する情報。ペット用ベッドとおもちゃを忘れないでください。

救急キット（大小のバンドエードと弾性テープ、はさみ、ピンセット、Q チップ、抗菌軟膏、洗眼剤と過酸化水素）



運搬ケースと装着
帯、手綱に ID タグ
を
忘れないように



避難警告が出たら、小動物を集めて迅速に運べるように閉じ込めます。猫はプラスチックまたはワイヤのキャリーで運び、腕で抱いて運んではいけません。猫をおとなしくさせるために運搬ケースを軽い布でかぶります。緊急時には動物が緊張するので、救急キットに丈夫な手袋など安全アイテムを入れることを忘れないようにしてください。

馬と大型動物用の避難備品 チェックリスト

- 一頭ずつに ID タグの付く端綱とリードロープ
- 現在の写真の付く接種と ID 票
- 7-10 日分の食品、エサバケツともしあれば処方薬
- 馬を運送する場合には、餌付のスケジュールと医療状況、行動の問題と獣医の名前と番号に関する情報。
救急キットとラップ
- 馬の端綱に ID を書くためのダクトテープ
- ヘッドランプ型のライト（大型動物を取り扱う時にフラッシュライトより遥かに優れる）



TIP

馬にマイクロチップを
つけましょう

ロサンゼルスカウンティがどのように緊急事態の事前、経過中と事後に地域に通知を出すの化を知っておくことは大切です。下記はいくつかの重要な緊急情報を見つけることを期待できる方法です。

1. 緊急警報システム

ロサンゼルスカウンティ保安局は直接緊急情報を広報します。緊急事態と広域に広がる懸念があるときには、広報メッセージをラジオとテレビ局を通じて公衆に送信します。すでにテレビのスクリーンにスクロールするテキストメッセージと同時に音声のメッセージを聞いた事があると思います。

2. ALERT LA COUNTY (アラート LA カウンティ)

Alert LA County は緊急時において電話メッセージ、テキストメッセージと E メールを通じてカウンティの住民と事業者に連絡をするための地域大衆通知システムです。あなたの携帯とボイスオーバーIP 電話と E メールアドレスを登録するためには、www.lacounty.gov にて「Alert LA County」のリンクをクリックしてください。

**Alert
LA County**

Alert.lacounty.gov

3. 商用メディア

ロサンゼルスカウンティと周辺の地域の緊急警報を放送局から聞きます。緊急時に停電が多いので、最低一台の電池で働くラジオを家に用意します。

4. アマチュア無線

ロサンゼルス郡災難通信サービス (DCS) はアマチュア無線と協力し、信頼出来る緊急通信を提供します。DCS についてもっと詳しい情報は現地の保安局に連絡してください。

5. ウェブサイト

全国天気サービス (National Weather Service) の

www.nws.noaa.gov のようなウェブサイトに登録すれば、パソコンにフィードを直接送信し絵られます。災害後のカウンティ・アップデートは www.lacounty.info をご覧ください。LA カウンティのウェブサイトにシェルターの場所およびその他の重要情報があります。

車載ラジオが緊急放送を聞く一番簡単な方法であることを忘れないでください。



ON AIR

KFI	640 AM	ロサンゼルス
KNX	1070 AM	ロサンゼルス
KFWB	980 AM	ロサンゼルス
KROQ	106.7 FM	ロサンゼルス
KHTS	1220 AM	サンタクラリタ
KRLA	870 AM	ロサンゼルス
KCBS	93.1 FM	ロサンゼルス
KABC	790 AM	ロサンゼルス
KAVL	610 AM	アンテロープ・バレー

テレビ、ラジオ、ケーブルオペレーター、衛星テレビと衛星ラジオを含む放送手段は緊急警報のメッセージを転送します。

地域ラジオ局が監視する緊急放送の情報源には、

L. A. カウンティー緊急警報システム、

NOAA 天気ラジオ、カリフォルニア警察ラジオと連邦緊急事態管理庁 (FEMA) ラジオが含まれます。

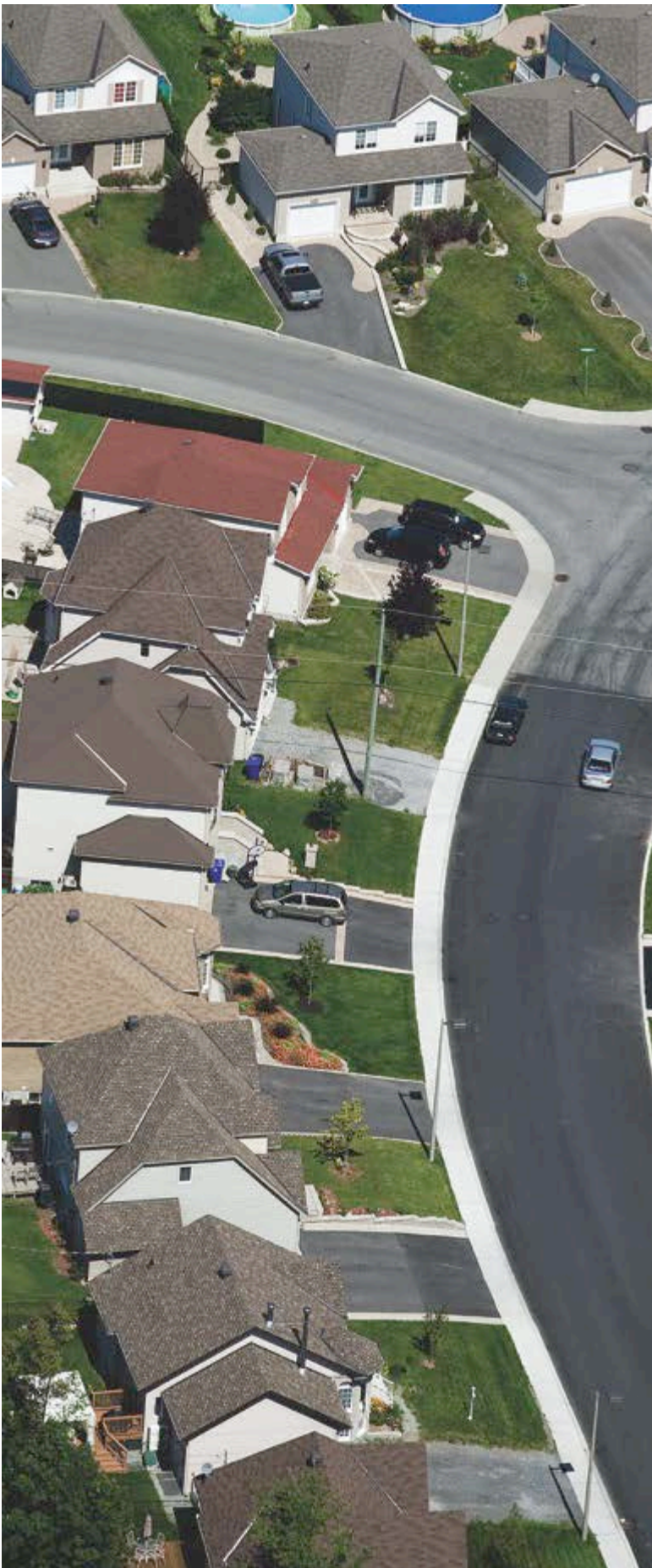
市町村会議に行って、隣人の計画について話し合い、彼らを計画に巻き込むように励ましてやります。当局が地域を疎開させる計画を通告する時、互いに助け合うことに同意します。

本ページを使って、近所の地域情報の場所を記録します。
最も近い郡立図書館の場所を忘れないように。

近所に緊急計画がありますか？
www.espfocus.org にて近所の災害対策計画
を立てるのに5つのステップのプログラム
について知しましょう。

合い

TIP



隣人関係

ネットワーク

ネイバーフッド・ウォッチなど、近所のネットワークを災害の前にセットアップすれば、災害後に良好で信頼できる情報を入手することが容易になります。隣人を下記の事ができるように組織し準備させます:

- ☐ 子供と年配者の面倒を見る。
- ☐ 移動が不便か不自由な人の面倒を見る。
- ☐ 家で飼っているペットを救助する。
- ☐ 電話網をアクティブにする。
- ☐ 隣人が不在の場合、水道ガスなどを止める。
- ☐ 地域緊急事態対応チーム (CERT) の訓練に参加する。
- ☐ 救急と CPR を学ぶ。
- ☐ HAM ラジオのオペレーターになる
- ☐ 近所にあるリソースを理解する。

近所の災害対策計画に関してもっと詳しい情報を得るには、
www.espfocus.org にて5つのステップ
近所行動キットをダウンロードしましょう。

TIP

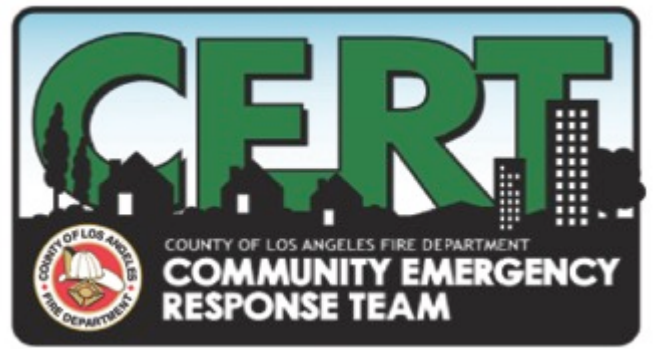
近所ネットワークは最低1年に1回会合を持ち、新しい住民のことや移動の問題などで協力する計画のみ直し等を含めて当番表を更新すべきです。

地域緊急事態対応チーム - CERT

地域緊急事態対応チーム（CERT）プログラムは住民を訓練し、災害の準備と地域に影響する危険に対応してもらいます。ここで学べる基本的な災害対応スキルには火災の安全策、軽い探索と救出、部隊の編成、そして災害時の医療操作が含まれます。教室内の訓練と実践の練習を通じて、CERT メンバーは災害の発生後、専門的な救援部隊がすぐに助けられない場合に、隣人と同僚をどのように助けるかを学びます。CERT メンバーは地域内の緊急事態準備のリーダーになって最初の対応者をサポートすることが推奨されます。

消防と保安部門は CERT 訓練を提供しますが、

CERT ボランティアはロサンゼルス郡の従業員ではないことに注意すべきです。正式なボランティアは郡庁、市、現地の警察部門または他の政府部門に登録されています。災害の発生時において、CERT ボランティアは自分とその家族、隣人、同僚を守るスキルとツールを持って、第一救援者への依存度を減らします。



参加する



CERT 訓練は無料で行われ、その参加者が災害の発生時において対応または行動する義務あるいは責任がありません。ロサンゼルス郡消防部門のサービスエリアにおいて、CERT 訓練協力活動はロサンゼルス郡の下記の部分に提供されてきました。

まだ協力体制の無い地域:

アクトン、ボードウィン・ヒルズ、カスタイク、シティー・テラス、東ロサンゼルス、フローレンス・ファイヤーストーン、ハシエンダ・ハイツ、ハーバー・シティー、カーゲル峡谷、ラデラ・ハイツ、ラ・クレセンタ・モントローズ、レオナ・バレー、ローランド・ハイツ、トパンガ、ホイッティア

協力体制のある市:

アルテシア、アゴーラ・ヒルズ、ベルガーデン、ブラッドベリ、カラバーサス、カーソン、セリトス、クレアモント、コマース、ダイヤモンドバー、エル・モンテ、ガーディナ、ホーソン、ヒドゥン・ヒルズ、イングルウッド、ラカナダ/フリントリッジ、ラハブラ、レイクウッド、ラ・ミラダ、ランカスター、ラブエンテ、ローンデール、ロミタ、リンウッド、マリブ、メイウッド、ノーウォーク、パームデール、パロス・バーディス・エステート、パラマウント、ピコリベラ、ポモナ、ランチョパロスバーデス、ローリング・ヒルズ、ローリングヒルズ・エステート、サンタクラリタ、シグナル・イル、南

CERT 訓練と授業のスケジュールについては、
www.fire.lacounty.gov または (888) CERT-939 まで。

近くの CERT チーム

場所	連絡先	電話/E メール



災害が 襲ってきた時

災害が襲ってくるとあなたとあなたの家族は多くの形で影響されます。、これには体または感情的に傷つくことから、財産が損害を受けるか失うなどまで起こり得ます、パニックしないで、特に援助の必要な人を助けるように心がけましょう。

判断する

家族メンバーの場所を確認し、自分の周りの状況を彼らに知らせます。

避難所を見つける

家族と共に、自宅かシェルターにて安全な避難所を見つけます。

安全に

気をつけて行動し、現地の安全指示に従います。

助けを求める

現地のサービス利用可能性の情報を入手するかまたは 2-1-1 に電話してサービスを求めます。

再建を始める

保険業者、FEMA とに連絡します。書類を確保します。



TIP

現地の保安局と消防局の番号を携帯に登録し、必要な時に直接発信できるようにしましょう。

災害の時

判断する

災害の直後、地方のメディアから現地の正式なアドバイスと指示を聞きます。災害によって指示も異なります。

地震後、負傷の状況をチェックしてから建築物の顕著な危害と危険な状況を判断します。家族と自分の安全を確認してから、電話網を起動して家族メンバーの位置を確認し、彼らに自分の状況を知らせます。電話システムに負担を軽減させるため、電話の発信を緊急事態と重要な知らせだけに限って行います。

第一対応部門はカウンティー全体の被害を判断し、一番ひどく被害を受けた地域を判断します。彼らは被害のルートをクリアし、救急車両を一番緊急なところに通します。住民と救急対応者の需要を推定しサービスの準備をするために、公益企業と交通路線の回復は少し送れます。

避難所を探す

家族と自宅またはシェルターにて安全な避難所を探します。

自分の地域に避難命令が出ている時

- 直ちに 家族、ペット及び災害備品キットを車に入れ、自宅または職場を離れる準備します。
- 警察と消防の職員からの説明と指示に従います。
- ヘッドライトをつけて、いつものスピードで気をつけて運転します。
- 車の窓を閉じて、空気循環をさせます。

ペットを避難させる

- 事前に避難場所を選びます。2つ以上の選択肢を用意すべきです。
- 緊急時にペットを避難させる寄宿施設と獣医（24時間電話番号を含み）をリストにします。
- 少し遠い周辺のホテルとモーテルを調べ、そちらのペットを受け入れるポリシーと数、大きさ及び種類に関する制限をチェックします。
- 影響される地域以外の友人や親戚などに、自分の動物を避難させてくれるか聞きます。赤十字は避難場にペットを入れません。
- 一匹以上のペットを飼っている場合、一緒にいるのが心地よいかもしれませんが、別々に居させる準備もします。

TH

特別な援助が必要な方は避難警報を避難命令と理解すべきで、住居または仕事場を直ちに離れるよう手配すべきです。

安全に

災難後、家を検査します。

天然ガス

ガスの臭いがするか、気体の漏れあるいは吹き出し音が聞こえる場合、窓を開けてすぐに離れます。できれば外で主要なガスバルブを閉じます。隣人の家からガス会社に電話します。主要なバルブでガスを止めたなら、専門家に開け戻してもらわなければなりません。ガス漏れや他の可燃物がないと確認できるまで、タバコを吸わない、照明するのにオイルやガス灯、ロウソクまたはたいまつを使わないようにします。

火花、切れたまたはほぐれた電線

電気システムをチェックしますが、濡れるか水に立っている時、または安全が確定ではない場合はしないでください。できれば主要なヒューズボックスまたは回路ブレーカーで電気を遮断します。その状況が危ない場合、建築物を離れ、助けを求めます。電気が安全に使えるまで電灯をつけないでください。電気工に線路を点検してもらってもいいです。

屋根、土台と煙突のひび割れ

建築物が崩れそうな時、直ちに離れます。

TIP

地震の後、余震に備えましょう。



自宅の安全チェック

地下室

地下室に洪水が満ちた場合、徐々にポンプで排水（およそ毎日3分の1の水を）して損害を回避します。周りの土地がまだ水を含んでいるときに地下室を排水しきると、壁が崩れて洪水がどんとくる可能性があります。

家電器具

家電器具が濡れる場合、中央ヒューズボックスか回路ブレーカーで電源を切ります。そしてプラグをコンセントから抜いて器具を乾燥させます。再び使う前に専門家にチェックしてもらいます。また、電気をつなぎ直す前に電気工に電気システムをチェックしてもらいます。

水道と下水システム

パイプが壊れた場合、水道の本管を止めます。少しでも水を使う前に現地の責任機関に確認します。水は汚染された可能性があります。井戸から水をポンプアウトして、飲む前に責任機関にテストしてもらいます。下水ラインが使えると確認できたらトイレを流さないで下さい。

食品など備品

汚染されるか洪水と接触した疑いのあるすべての食品と他の備品を捨てます。

キャビネットを開ける

物が落ちるのに注意します。

家の化学品の漏出を掃除する

下水や細菌、化学物質に汚染されたかもしれない物品を消毒します。また、復旧できるものを清潔にします。

保険代理に電話する

被害状況の写真を撮ります。修理と清掃の支出の証拠を保管します。

災害関連の ストレスに 対処する

災害に対する一般的な反応

苛立ちと怒り	疲労
食欲低下	不眠
悪夢	悲しみ
頭痛	吐き気
活動過多	集中できない
過剰警戒	アルコールか薬品依存が増加する

□難しいことかもしれませんが、怒り、悲しみなど、自分の気持ちを他の人と話してみます。

□被災後のストレスに対処する専門的なカウンセラーに助けを求めます。

□救助作業に直接力を出せないことでがっかりしたり、災害の責任が自分にあると思いつまみないようにしましょう。

□健康的な食事と休憩、運動、リラックス及び瞑想を通じて自分の体と感情を徐々に治しましょう。

□正常な家庭と日常生活を維持し、自分と家族を過度に責めないでください。

□家族と友人と時間を過ごします。

□家族、友人及び宗教機関からの前向きなサポートを利用します。

□応急備品キットを補充し、家族に災害対応計画を更新することで、将来の出来事に備えて準備します。積極的な行動は癒してくれます。



	問題	公的な機関の責任	住民 & 企業
<p>今すぐの</p> <p>命</p> <p>& 安全</p>	<p>食料と避難所</p> <p>人とペット 再会</p> <p>身体の安全</p>	<p>交通ルートが利用できる と保証する</p> <p>公共安全対策を実施する</p>	<p>緊急事態において 9-1-1 に電話する</p> <p>CERT スキルを生かす</p>
<p>短期</p> <p>保護</p> <p>& 避難</p>	<p>公益サービスの回復</p> <p>危機カンセリング</p> <p>一時的な居所</p> <p>インフラを再建する</p> <p>解放されまたは野生の動物</p>	<p>利用できるリソースとサービスの位置に関する情報を公開する</p> <p>健康警告&警報を発表する</p> <p>二次損害と影響を最小化する</p> <p>基本サービスの提供を調整する</p>	<p>安全な避難所を探す</p> <p>事業を再開する</p> <p>限られる通信に対処する</p> <p>代替の交通ルートを探す</p> <p>赤十字や救世軍などの組織からどのようなサービスが利用できるか調べる。</p>
<p>長期的な</p> <p>復興</p> <p>& 再建</p>	<p>仕事喪失と失業</p> <p>移動された家屋ともの</p> <p>住宅の損失</p> <p>交通問題</p> <p>長期的な経済上の影響</p> <p>地域の所属問題</p> <p>体と精神の損失に対処する</p>	<p>再建の許可を出す</p> <p>精神、経済と身体上の援助に関する情報を提供する</p> <p>大量な申請に対応するため、許可とライセンスのプロセスを簡素化する</p> <p>必要な特定の地域に集中し、公開のフォーラムとタスクフォースを催す、</p>	<p>サプライヤーと顧客の基礎を利用し、事業を再開する</p> <p>災害の前の雇用者数に戻す</p> <p>住宅と事業所を再建する</p> <p>中小企業委員会と連邦緊急事態管理局 (FEMA)を含む政府部門からの援助の機会</p>

助けを得る

下記のロサンゼルスカウンティの部門はあなたの緊急事態対応計画と準備に改善をもたらします。あなたの近所と地域でサービスを提供する組織の情報を追加してください。

下記の情報はどこにありますか。	部門	連絡先情報
ロサンゼルス カウンティの緊急事態対応計画と準備の情報	LA カウンティ 首席執行事務室、緊急事態管理事務室 - 緊急時生存プログラム (ESP)	213-974-1166 www.espfocus.org
地域緊急事態対応チーム (CERT) 訓練	LA カウンティ消防局 地域緊急事態対応チーム(CERT)	323-890-4132 www.fire.lacounty.gov
壊れた建築部に対する消防局からの要求	LA カウンティ消防局	323-881-2481 www.fire.lacounty.gov
地域と個人保護問題	LA カウンティ保安局	Emergency 911 General Information 323-526-5541 www.lasd.org
ロサンゼルスカウンティ管理の道路の閉鎖と状況	LA カウンティ公共事務局	800-675 HELP (4357) www.ladpw.org
カウンティに管理される道路と橋の疎通と修理	LA カウンティ公共事務局 道路メンテナンス	800-675 HELP (4357) www.ladpw.org
建築検査と許可	LA カウンティ公共事務局 建築と安全部	800-675 HELP (4357) www.ladpw.org
洪水制御と排水問題	LA カウンティ公共事務局 洪水制御	800-675 HELP (4357) www.ladpw.org
州高速道路の閉鎖と状況	Caltrans	213-897-0383 www.dot.ca.gov
CalWORKs、CalFresh、Medi-Cal 及びジェネラル・リリーフ・プログラムを含むカウンティによる緊急時ソーシャル・サービス	LA カウンティ 公共社会サービス局	866-613-3777 www.ladpss.org
災害被害者の精神衛生プログラム	LA カウンティ精神衛生部	800-854-7771 www.dmh.lacounty.gov
伝染病管理, 予防健康手段, 汚染制御、健康検査	LA カウンティ公衆衛生部	800-427-8700

下記の情報はどこにありますか。	部門	連絡先情報
負傷した動物を援助することと災害にて道を迷った動物に関する情報	LA カウンティ 動物ケアと管理	562-940-6898 www.animalcare.lacounty.gov
カウンティの学校と学区	LA カウンティ 教育事務室	www.lacoe.edu
ロサンゼルス統一地区学校	ロサンゼルス統一地区学校	213 241-4500 www.lausd.k12.ca.us
災害が発生すると対応と復元の補助を提供する組織	211 LA カウンティ	211 www.211lacounty.org
供給停止に関する質問か報告	南カリフォルニア エディソン	800-684-8123 www.sce.com
	南カリフォルニア ガス会社	800-655-4555 www.socalgas.com
有毒物質に接触する情報	毒物制御センター	800-222-1222 www.aapcc.org/DNN
緊急時のフィナンシャル救急キット	オペレーション・ホープ	www.operationhope.org
災害ローンと補助金情報	アメリカ中小企業委員会	800-659-2955 www.sba.gov
災害に備えて準備し、計画を立てる	アメリカ国土安全保障省	www.ready.gov
災害の後復元支援が必要な個人、家庭と事業のための情報とサービス	アメリカ国土安全保障省	www.disasterhelp.gov
最近の地震の情報	アメリカ地質調査所	www.quake.usgs.gov/recent
最新の天気情報	アメリカ海洋大気庁	www.noaa.gov
環境災害に関する情報	アメリカ環境保護局	www.epa.gov/ebtpages/emergencies.html

復興を始める

災害によって事業、家、学校、仕事、個人の財産または愛する人を失った精神上的な衝撃は破壊的です。公共社会サービス局や精神衛生部など、多くの人間サービス部門からの助けを必要としていませんか。

ロサンゼルス地域本部
11355 Ohio Ave.
ロサンゼルス, CA 90025
(310) 445-9900

ノーザン・バレー
1501 S Brand Blvd.
グレンデール, CA 91204
(818) 243-3121

アンテロープ・バレー
2715 E Avenue P.
パームデール, CA 93550
(661) 267-0650

グリーター・ロング・ビーチ
3150 E 29th St.
ロングビーチ, CA 90806
(562) 595-6341

サン・ガブリエル・ボモナ・バレー
430 Madeline Dr.
パサデナ, CA 91105
(626) 799-0841

サンタ・モニカ
1450 11th St.
サンタ・モニカ, CA 90401
(310) 394-3773

スペイン語の人のために
電話 (866) 767-8432

LA カウンティにて、2-1-1 に電話するか、www.211LACounty.org を訪問して、災害後に食料、水と避難所などの支援を提供する 28,000 以上の機構と組織に関する情報と推薦を入手することができます。そのサービスは週 7 日*24 時間利用でき、TTY アクセス可能です。



RedCrossLA.org
PrepareSoCal.org
(800) Red-Cross

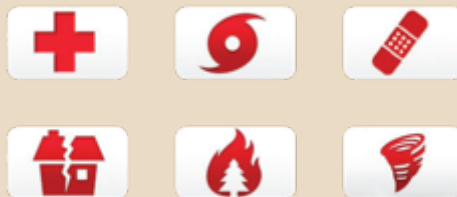
ツイッター:

@redcrossla

フェイスブック:

www.facebook.com/redcrossla

赤十字の携帯用アプリ



災害支援情報

FEMA 災害支援とは?

災害支援は保険が利かない財産の損失を被った地域にいる個人、家庭と事業に与える金銭または直接的な支援のことを指します。その目的は別途にはカバーされない重大な支出で援助する事です。それは破壊された財産を災害の前のままに復元させることを意図していません。一部の住宅支援金は **FEMA** 個人家庭プログラムを通じて利用できますが、連邦政府からのほとんどの災害支援はアメリカ中小企業委員会（**SBA**）によるローンの形をとります。**FEMA** 災害支援は大統領が災害の声明に署名する場合に限って利用できます。

災害支援をどのように申請するか。

大統領が災害の声明に署名する場合に利用できるサービスと特別プログラムは多様です。支援を申請する電話番号は災難後に広く公告されます。その通知は郡のウェブサイトと郡立図書館にポストされ、ニュースメディアでも報告されます。住民が必要な支援を見つけるためのスペシャル・ワンストップ・センターも設立されます。

家族とどのように連絡をとりますか。

アメリカ赤十字の無事報告ウェブサイトはロサンゼルスとアメリカの災害地区にいる人が自分の現状を登録し、愛する人にその情報をアクセスしてもらうセンターです。これは別れ別れになった家族がストレスの中で安堵と慰めを与えてくれます。無事報告のウェブサイトは使いやすいです。アメリカのどこかで災害に影響されている場合、「私を無事にリストする」をクリックし、災害の前の住所と電話番号を入力し、スタンダード・メッセージを一つ選びます。無事報告は年中無休で、24時間利用できます。

英語とスペイン語の両方で利用できます。



災難の時



FEMA

災害支援情報

住宅が壊れた場合はどうする？

緊急な住所に対する需要に応じて、アメリカ赤十字と他のボランティア機構は自宅に戻れない人のために避難所を設立しています。ラジオを聞くか現地のメディアを見て、一番近いボランティア施設の位置を知りましょう。

衛生とスペースの考慮で、ペットは公共の非常時避難所に入れられません。現地の緊急事態管理部門、動物避難所あるいは動物愛護協会に連絡して、災害の中とその後にペットを避難させる情報を聞きましょう。

長期に居住する必要がある人に対して、FEMA は家を修理することと代替の住所を探すのを助けるサービスと補助金を含む数タイプの支援を提供します。

大統領が声明した災害の後の長期的な支援を申請するのに、FEMA 登録番号に電話して、FEMA と中小企業委員会（SBA）支援プログラムを申請します。FEMA 支援は完全に復元させませんが、再建するときに手を貸してく

災害害の後、どこで食品と水がもらえる？

災害災害の発生後、アメリカ赤十字と他のボランティア機構は最大の努力を尽くして食料、水と衣料品を提供します。ラジオを聞き、現地のメディアを聞いて、供給品を配る場所を知ります。

災害が原因で仕事を失ったか仕事できない場合はどうする？

災害のため仕事を失った人は災害失業支援 (DUA) を申請できます (DUA)。DUA は失業し、通常の失業保険賠償の対象ではない人に週間手当を出します。FEMA で登録するか、現地の失業部門に連絡して申請します。

法律関係の援助を求める場合はどうする？

現地の NPO は常に災害に影響された個人に法律上の援助を提供します。また、アメリカ法曹協会の現地のメンバーも低収入個人に無料の法務相談を提供します。大統領が重大な災害を声明してから設立される災害復興センターまたは現地の支援センタからもっと多い情報がもらえます。



原野火災

火災の前

天気状況が赤の場合、湿度がとても低く（通常 15%以下）風が 25 mph を超えています。赤警告か警報が出ると、急速に広がる火事の可能性が高まります。下記は都市インターフェース地域に住む人が赤警報を受けた場合のヒントです：

- 車を外向きに止めて、鍵を手元に持つ
- 停電に備えて自動ガレージドアの接続を切る
- 重要な記録と書類を車に入れる
- ペット運搬ケースを手元に用意する
- 家を離れる時:
 - * カーテンと窓のカバーを開けた状態にする
 - * 家の中のドアを全部閉じる
 - * 窓を全部閉じる
 - * 室内の電気を全部つける
 - * 可燃な家具を窓から部屋の中央部に移動する

ロサンゼルス郡は世界レベルの都市中心部と知られると同時に、650,000 エーカーのエンジェレス国家森林とサンタモニカ山脈国立レクリエーション区域の大きな部分を有します。それら天然地区に近い山裾地域に数千の家があり、現地の消防部門にとってユニークなチャレンジになっています。

緊急計画を立てるのにもっと多い情報は www.fire.lacounty.gov
+ 7



火災の危険軽減チェックリスト

- 全ての建築物の屋根から松葉や葉っぱなど植物の材料を取り除きます。
- 煙突かストーブパイプから最低 10 フィートの距離以内の植物を刈るか取り除きます。
- 視野をきれいにし、低い木と藪を取り除き、死んだ木を全部掃除します。
- 地被植物と多肉植物の死んで乾燥した部分を取り除きます。
- 低木と樹木の間にスペースを空け、延焼を防ぎます。連続する樹木と低木による林冠を避けます。
隣接する植物を取り除くことで自然の低木を隔離します。
- 任意の建築物の 30 フィート以内に樹木と低木の数制限します。
木の冠は屋根の上を被らず、地面の火につけられないよう高く刈り取ります。

- 構造物の 200 フィート以内に、糸杉、噴水草、大型ビャクシン、ユーカリ、松と他の針葉樹など、高く積み上げる葉っぱと葉油が原因で高可燃性が証明されているよく見られる園芸植物を除去します。毎年、ロサンゼルスカウンティ消防部門は多くの木を公衆に配ります。それらの木は防砂と防風を目的とし、観賞用ではありません。建築物から最低 200 フィート離れたところ、そして建築物の下にある傾斜面の下に 3 7 7
ユーカリやヤシ、松など問題となる木に特別な考慮を配ります。枯れた枝やゴミ、葉っぱと皮を地面と木の幹部から取り除きます。
-

原野火災

私有土地における植物清掃

- 通常、植物検査はロサンゼルス郡消防局によって、5月1日よりスタートします。
- 植物除去の最低要求は建築物から 200 フィートです。
- クリアされていない場合、現地の消防局は不合格通知を発行し、土地の所有者はその規定をこなすように 30 日の期間が与えられます。
- その後も合格しない場合、現地の消防局は消防庁の植物清掃部門に転送し、強制執行します。(現地の消防局は自由裁量で財産の所有者に 14 日延長期間を追加し、規定遵守させます。)
- 植物清掃部門に提出され、強制執行になる土地に対して、郡の農業雑草除去サービスはその土地を掃除し、そのコストを所有者の税金請求書に入れます。



公的所有の土地における植物清掃

政府所有の土地に対する植物清掃の要求は多様で、ロサンゼルス郡消防局に強制されません。火災の安全に関するもっと情報が欲しい方は、消防局の地域関係課の(323) 881-2411 か、現地の消防局に電話してください。



南カリフォルニア 原野火災 に関する主要データ

- 2007 年 10 月 20 日から 11 月 9 日まで、火災が合計 23 件
- 火災に関連する死亡者 10 名
- 負傷者 139 名
- 517,267 エーカーが焼失
- 3,204 軒の建築物が破壊された(家 2,233 軒、事業所 5 軒、納屋 966 軒)
- カリフォルニア史上最大の避難になってしまった
- 321,500 名以上の強制避難者が出た

家屋に火事があった場合、一刻も

止まらず、一外に出なさい。

家から出てから、

隣人の電話で消防局に電話をかけなさい。



火事中において

- 自分の避難計画及び保安と消防局の職員からの説明と指示に従う。
- 家族、ペットと災害備品キットを集めて、家または事業所を直ちに離れる。
- ヘッドライトをつけて、普段のスピードで気をつけて運転する。
- 交通レーンまたは安全エリアに車を止めないように。
- ペットを運搬ケースに入れるか、手綱をつけて解かないように。

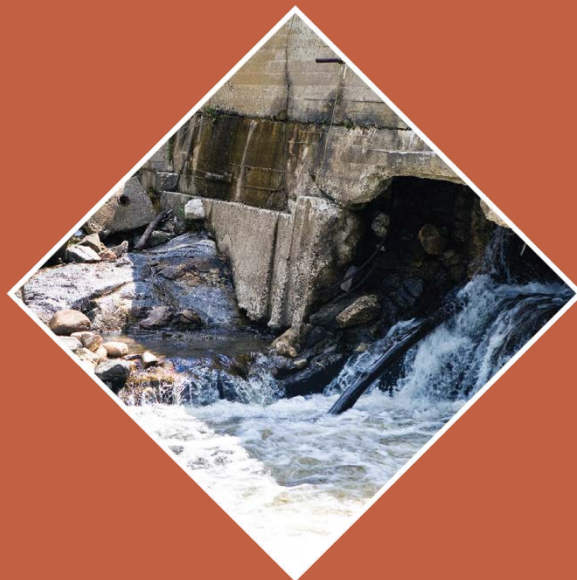
TI

自宅と周りの地域を事前に水をかけて濡らすことは遺影の安全二かいぜんにならず、貴重な時間と水を無駄にしてみました、

火災の後は

- 地元当局が安全を確認する前に、自宅に戻らないでください。帰宅には肉体的および精神的な危険が伴う可能性があります。
- 損害を推定します。自宅が居住するのに安全かどうかを確かめましょう。
- 自宅に戻る前に電気・ガス・水道などが機能するか確認してください。
- Department of Public Works 電話 1-800-675-HELP (4357) または www.ladpw.org で道路の被害状況を確認してください。
- 火災で燃えた丘の斜面は吸水性に問題が生じることがあります。被害のあった場所を監視し、必要な場合は避難できるように準備してください。

火災時の安全確保の詳細については
Los Angeles County Fire Department のサイト
www.fire.lacounty.gov をご覧ください



最近、火災が 起こった地域に 住んでいる場合は...

鉄砲水や土石流の危険があります。原野火災で煙が無くなっても危険な状態は続いています！次に注目すべきなのは鉄砲水や土石流などの危険性です。最近に火災のあった急斜面の山腹や丘の中腹では特に、暴風雨による洪水や土石流の影響を受けやすくなっています。短時間の普通の雨でも鉄砲水や土石流につながる可能性があります。通常は植物によって吸収される降水が、ただちに流れ出すためです。これが嵐の際に、小川や排水エリアで通常よりずっと早くまたより多くの水量を伴った洪水につながります。

さらに、火災で焼かれた土壌は侵食されているため、洪水はかなりの量の泥、岩、植物などを含む可能性があります。適切な措置が講じられなければ、火災の被害を受けた地域と下流の両域で水、土、岩の強い流れが排水溝、橋梁、道路および構造物を破壊し、死傷者を出すこともあります。



嵐、洪水、および土砂崩れ

ロサンゼルス郡には世界でももっとも急勾配で侵食の進んだ山の1つであるサン・ガブリエルがあります。標高は海拔3000mに及びます。急峻な峡谷の下には、人口密度の高い大規模な海岸平野が横たわっています。大雨が降った場合、洪水や土砂崩れの大きな恐れがあります。

洪水の前に

1. 洪水や土砂崩れが起こった場合の家と所有物の安全性を評価します。

- 小川のそばに住んでいますか？
- 急な丘の斜面の上もしくは下に住んでいますか？
- 車で主要道路に出るために小川や橋を渡る必要がありますか？

2. 冬季の雨が降る前に、秋には家の周囲の配水溝と雨どいを掃除してください。通り沿いの配水溝も確認し、ブロックされている場合は土木局の1-800-675 HELP (4357)にご連絡ください。

3. 水や泥を迂回させる必要がある場合は、雨が降り始めるより前に土嚢を用意してください。土嚢は近くの消防署で提供しています。自宅の地域を管轄する消防署を見つけ、土嚢の適切な配置を確認してください。

4. 丘陵地に住んでいる場合、すべての斜面を安全に維持するようにしてください。適切な作付け方法、斜面の覆い、および排水路を使用してください。干ばつと耐火性植物に関する情報は、消防局のウェブサイト

www.fire.lacounty.gov/Forestry で提供されています。もしくは (213) 456-7891 までご連絡ください。



ロサンジェルス平野の人口が約 70 万人だった 1914 年、4 日間の嵐によりサンガブリエル山で50cm以上の降雨があり、結果として1千万ドルの被害が出た洪水を引き起こしました。

1938 年の洪水ではカリフォルニア南部で7千万ドルの被害があり、また 1969 年には4億ドルの被害と60人の死者が出ました。



TIPS

避難命令が出る前に計画を立ててください。

お住まいの地域で暴風雨が起り鉄砲水の注意報や警報が出された場合、最も安全なのは家族や友人と一緒にいることです。

子供たちにはすべての河川、小川、普段涸れている小川、排水制御水路および湿地から離れるよう注意します。家族に注意報および警報システムについて教えます。

洪水や鉄砲水についての最新の注意報・警報、および気象勧告について、どうやって情報を得るかを事前に決めておきます。緊急警報システムの最新情報や嵐の最新情報を常に得るようにしておいてください。

地域のミーティングに参加してください。

近所の方とこうした計画について話をし、早めに避難することを奨励します。

嵐、洪水、および土砂崩れ

洪水の間は

- 急流を横切らないでください。水かさが後退するまで、今いる側にとどまります。大抵の場合、雨が止めば数時間で水流は治まります。
- 安全を確保し被害を最小限にとどめるため、嵐の間は家の排水システムと私有車道を確認してください。
- 土砂崩れを警戒し、被害を防ぐために排水を調節します。
- 自宅の上もしくは下で大きな地滑りに気づいた場合は、家族を安全な場所に避難させてください。近所の人にも知らせ、土木局のヘルプライン 1-800-675-HELP (4357)までご連絡ください。

雨が降っているときは…

雨が降り始める前に周辺で安全な場所に避難し、嵐が治まってからある程度の時間が経つまでそこにとどまってください。燃やした薪、岩、泥やその他の破片で一時的にダムを作ることができます。こうしたダムは雨が止んでから数時間、場合によっては数日間は持ちこたえることが可能です。運転する際には十分に注意してください。舗装の崩壊、泥、落石、その他の危険に気をつけてください。橋が流されたり、排水溝が溢れている可能性があります。道路が浸水している場合、水の下が流されてしまったかどうかを調べる方法はありません。見た目より水位が深く、水の勢いも強いことがあります。

嵐、洪水、および土砂崩れ

洪水の後は

- 自宅が洪水の被害を受けた場合、警察や保健当局が地域の安全を宣言する前に自宅に戻らないでください。
- 丘の斜面や建物などの被害を評価してください。斜面の動きや沈降、水の被害などを注意深く観察しましょう。
- 嵐の後は多くの道路で泥や破片、穴、水に流された場所があるので、速度を落とし安全運転を心がけてください。
- 土木局の 1-800-675 HELP (4357) もしくは www.ladpw.org でどの道路に被害が出ているか確認してください。
- 土砂崩れは土壌が長く湿った後に乾燥したときに起こり得るということを覚えていてください。つまり、雨が止んでから数日後に土砂崩れが発生することがあります。
- 冬は斜面に植物を植えるのに最適な季節です。雨期が始まる前に、問題の解決に向けて計画的に行動しましょう。

土嚢やその他のバリアを利用して小規模な泥流を迂回させることができます。ただこうした小規模の措置は大規模な土石流には対しては無意味です。丘の斜面は向こう 3~7 年で安定する見通しです。



有害な 化学物質

化学物質はどこにでもあります。飲料水の浄化、作物の生産拡大、家事の簡素化などにも使われています。ただ化学物質は不適切な利用や放出により、人体や環境にとって有害です。こうした危険は、生産、貯蔵、輸送、使用、廃棄の過程で発生する可能性があります。生活、仕事や遊びの環境で化学物質が危険な状態で使用されていたり、有害な量が放出された場合、あなたやコミュニティが危険にさらされていることになります。

有害物質は爆発物、引火性および可燃性物質、毒物、放射性物質の形態で存在します。これらの物質はほとんどの場合、輸送中の事故もしくは工場での化学事故の結果として放出されます。



もしあなたが：	その場合は：
避難指示が出された	<ul style="list-style-type: none">• ただちに避難してください。• ラジオやテレビで避難経路や一時的な避難所、避難の手順についての情報を確保してください。• 当局が推奨する経路に従って避難してください。近道は安全でないことがあります。• すぐにその場を離れてください。• 時間があれば、自宅の汚染を最小限に抑えるために窓を閉め、すべての通気孔を遮断し、屋根裏の換気扇を切ってください。• 収集済みの災害備品を携帯してください。• 幼児や高齢者、障害者など近所で特別な支援を必要とする人の避難を手助けしてください。
屋外に居る	<ul style="list-style-type: none">• 上流、丘の上など高い場所、風上に居てください！一般的に危険区域から1.5 マイル（通常は8～10 ブロック）以上、離れるようにしましょう。• 事故現場から離れ、他の人が避難するのを助けてください。• こぼれた液体や空気中の霧、凝縮固体の化学物質の上を歩いたり、これらに手を触れたりしないでください。ガス、蒸気、煙を吸わないようにしましょう。可能であれば、現場を離れる間は布で口を覆ってください。• 有害物質が特定されるまで、事故の被害者に近づかないようにしてください。



もしあなたが：	その場合は：
自動車の 車内に居る	<ul style="list-style-type: none"> ● 車を止め建物内に避難します。車内にとどまる必要がある場合は窓と通気孔を閉め、エアコンやヒーターを切ってください。
屋内に居るよ う指示がある	<ul style="list-style-type: none"> ● ペットを屋内に入れましょう。 ● 外側のドアや窓をすべて閉めて施錠してください。通気孔、暖炉のダンパー、可能であれば室内のドアも閉めます。 ● エアコンと換気システムをオフにします。大きな建物の場合、外気が建物内に入ってこないように換気システムを 100%内部循環に切り替えます。この設定ができない場合は換気システムをオフにしましょう。 ● 事前に選ばれた避難室に行きます。この部屋は地上より上にあり、外部への開口部が最も少ない場所でなければいけません。 ● 出入り口や窓の下の隙間を濡れたタオル、プラスチックシート、ダクトテープで塞ぎます。 ● 窓、エアコンユニット、浴室、台所の換気扇、ストーブ、乾燥機の通気孔の周囲の隙間をダクトテープ、プラスチックシート、ワックスペーパー、アルミラップで塞ぎます。 ● 室内のパイプの周囲にある穴や亀裂を材料を使って埋めます。 ● ガスや蒸気が建物内に入った可能性がある場合は、布やタオルを口に当て浅い呼吸をしてください。飲食物は汚染されている可能性があるので飲食は控えましょう。

有害物質

有害物質に関する問題が生じた場合、**RAIN** と呼ばれる下記の手順に従ってください。

危険を認識する (**R**ecognize)

問題のエリアを避ける (**A**void)

他の人を遠ざけエリアを孤立させる (**I**solate)

当局に知らせる (**N**otify) ...911 に電話をかける

有害物質より高い所、風上、上流に居ることを忘れないでください。

安全な距離とは？

この質問に対する絶対的な答えはありません。「親指のルール」に従いましょう。片方の目を閉じ、事故に向って腕を伸ばして親指を差し出します。親指のいずれかの側に事故現場（転覆したタンカートラックなど）がまだ見えるようであれば、まだ近過ぎます。親指が事故現場全体を覆うことができる距離まで離れてください。

火災の煙には健康に悪影響のある小さな粒子やガスが含まれており、これらに敏感な人は注意が必要です。不必要な戸外での活動や煙の影響を受けた場所での長期の滞在は避けるようにしてください。

高齢者は煙や埃の影響をより受けやすくなっています。喘息の人は「必要時の」呼吸器を常に携帯するようにしてください。

屋内に居ると煙や埃との接触をある程度減らすことができます。ドアや窓を閉めてエアコンを点けましょう。HEPA フィルターの付いた室内空気濾過装置は屋内にある粒子のレベルを減らします。

空気の質についての詳細は www.aqmd.gov をご覧ください。ただか、1-800-CUT-SMOG (288-7664) までご連絡ください。



地震

地震に備えるべきときは今です…

来週や地震の後では遅過ぎます。今すぐ**地震の前**のチェックリストにある行動を起こすことで家族を守りましょう。**地震の間**のチェックリストのコピーを作り、自宅やガレージの出口、家族の車すべてに掲示しておくこともお勧めです。

地震の前に

- 自宅の各部屋で安全な場所を特定します。頑丈なテーブル、デスク、内壁に注意を払ってください。窓、鏡、吊り下げられているオブジェクト、暖炉、背の高い不安定な家具など、危険なものを知しましょう。
- 家族と一緒に避難訓練を行い、家の中で最も安全な場所を見つけましょう。
- 地震の際に別れ別れになってしまった場合、どこでどのようにして家族が再会するかを決めます。
- 連絡を取るための州外の友人や親戚を選び家族や友人があなたの状況を知るようにします。

- 応急処置と CPR を学び、救急箱と一緒に置きます。
- ガス、水道、電気の元栓の締め方を知ります。地震の際には必要になる可能性があります。
- 煙突、屋根、壁、家の土台の安定性を確かめます。建物が土台にボルトで固定されているか確認してください。
- 給湯器、主要な家電製品、背が高く重い家具、吊り下げられている植物、鏡、額縁などを固定します。詳細は www.daretoprepare.org をご覧ください。
- 壊れやすいもの、重いオブジェクト、塗料や害虫スプレー、掃除用洗剤など可燃性で有害な液体は安全なキャビネットもしくは低い棚にしまえます。
- 地震の後で自給自足ができるよう近隣住民と連携しましょう。

地震

地震の間に

- 屋内に居る場合、そこにとどまります。机やテーブルの下にもぐるか、部屋の隅にいきましょう。窓、本棚、ファイルキャビネット、重い鏡、吊られている植物、落下する可能性がある重いものからは離れるようにしてください。天井のタイルや漆喰の落下にも注意しましょう。揺れが治まるまでは何かの下に居てください。机など自分をカバーしてくれるものにしっかりつかまって、それが動いた場合は一緒に移動しましょう。
- 屋外に居る場合、木、建物、壁、電線から離れて開放されたスペースに行きましょう。
- 運転している場合は車を路肩に寄せ停車します。電線の周囲は避けてください。揺れが治まるまで車内にとどまりましょう。
- 人が多い公共の場に居る場合、出口に向かって走らないでください。かがんで腕と手で頭と首を覆いましょう。

1933年3月10日午後5:54、震度6.4の地震がニューポート-イングルウッド断層を襲い、ロングビーチやその他の地自治体に深刻な被害を及ぼしました。死者120名、建物への被害額は5千万ドルに上っています。



ノースリッジの地震

1994年1月17日午前4:30、拡大ロサンゼルス都市圏の住民はノースリッジ地震による突然の大きな揺れに荒々しく起こされました。これは1933年のロングビーチ地震以来で初めて、米国の都市圏を直接襲った地震でした。

震度6.7の地震は72名の死者を出し、幹線道路7本が不通となったほか被害総額は200億ドルに上りました。ニューオリンズで災害が起こるまで、これはほとんどのアメリカ人の生涯で米国で最悪の都市災害となりました。

地震はポーターランチの北部にある山脈の下のそれまで知られていなかった隠れ衝上断層で発生し、北米の都市部で観測史上最も強い揺れをもたらしました。後に、市北部のオート山が約20インチ隆起したことを科学者が測定しています。

被害は広範に及び、幹線フリーウェイの一部、パーキングビルやオフィスビルなどが崩壊したほか、多数のアパートが修復不可能なダメージを受けました。サンフェルナンドバレーとサンタモニカ周辺では木造集合住宅への被害もひどく、特に「ソフト」な1階部分あるいは地下のガレージに大きなダメージが確認されています。垂直、水平の両方向に強い加速度がかかり、建物を土台から引き剥がして持ち上げたり壁を横方向にシフトさせたためです。

地震でニューホールパスの橋梁が崩壊したためサンタクラリータ地域はロサンゼルスから孤立しました。こうした事態が起こったのは、23年間で2度目でした。サンフェルナンドバレーでは壊れた水道管から噴出した水が壊れたガスパイプから漏れるガスにより引き起こされた炎を取り巻きました。寒冷前線の接近に伴い夜間の気温が摂氏5度以下まで下がる中、公園には1週間にわたって避難所村が設置されました。



地震

地震の後で

- 生命を脅かす緊急事態でない限り、電話を使わないでください。
- 安全が確保できるようであれば水道やガス漏れがないか、また電線や下水に損傷がないか確認します。問題があれば電気、水道、ガスの元栓を閉め、ガス会社にガス漏れを連絡してください。
- 切れた電線に近寄らないでください。他の人にも離れているよう注意しましょう。
- ガス配管の安全が完全に確認されない限り、ガスパイロットを再点灯しないでください。
- 安全に実施できるようであれば、屋根、煙突、土台を含め建物の亀裂や被害を確認してください。
- 当局からの指示や情報を確認するためポータブルラジオの電源を入れておきましょう。
- 公安当局に全面的に協力し、指示に従ってください。当局係員は安全性を確保するために訓練されています。
- 緊急でない限り自家用車を使用しないでください。
- 余震に備えてください。落ち着いて、周囲の人を助けましょう。
- 避難勧告が出た場合、家族や他の人に自分の居場所を知らせるメッセージを自宅に残しましょう。

フォートテホン地震

南カリフォルニアで発生した近代の観測史上で最も大きな地震は、1857年1月9日のフォートテホン(Fort Tejon)地震です。震度はリヒタースケールでマグニチュード8.0を記録しました。南カリフォルニアは人口が少なかったため被害は今日の地震ほど深刻ではありませんでしたが、地震の影響は非常に劇的かつ恐ろしいものでした。

フォートテホン地震が今日発生した場合、被害は数十億ドルを超え、死者も相当な数に上るとみられています。現在ではライトウッドとパームデールが1857年の地震が発生したエリアに相当します。





疾病の流行

疾病の流行は、その疾患がコミュニティにとって新しいものである場合、長らく発生していなかった場合、または感染に対して特に脆弱な人口が居る場合に起こります。最も深刻な集団感染は人々がほとんどもしくはまったく免疫を持たず、ワクチンや治療薬が存在しない場合に発生します。国や世界レベルの集団感染は「パンデミック」と呼ばれます。感染症が広まり深刻な病気を引き起こし、地域の日常生活に影響を及ぼす可能性もあります。いつ、どこで集団感染が起こっても、計画や準備、地域の健康に関心を持つことを通じて近隣住民が互いに助け合うことができます。

覚えておくべきこと

- 集団感染には発生と収束があり、また何週間も波のように感染拡大を繰り返すこともあります。
- 特に危険な感染症の発生は重篤な疾患、入院、死亡、社会的混乱、経済的損失につながる可能性があります。
- 多くの場所で多くの人が同時に重態になると、日常生活が破綻することもあります。
- 影響は学校やビジネスの閉鎖から公共交通機関や食品の配達など基本的なサービスの停止まで、さまざまな範囲に及びます。
- 自宅、学校、職場、地域での疾病まん延を防ぐため、家族や地域、コミュニティを問わず自己の行動や社会的パターンを調整する必要があります。
- 必要としている人に支援が与えられたか、もしくは要求されたかを調べるために、近隣住民の間で健康診断が必要になる場合があります。

ロサンゼルス郡公衆衛生局のウェブサイト
<http://publichealth.lacounty.gov/>で詳細情報をご覧ください。

大流行インフルエンザ

1. インフルエンザのパンデミックに備えるには

- 2週間分の水と食料を確保してください。パンデミックで買物に行けない、もしくは商店が売切れとなっている場合、手元に余分な食料があることは重要です。こうした予備の飲食物は停電などその他の緊急事態でも役に立ちます。
- 自宅の薬のストックを維持するため、定期的に自分の処方薬を確認してください。
- 鎮痛剤、胃薬、咳や風邪薬、電解液、ビタミン剤を含む非処方薬や健康用品が手元にあるか確認してください。
- 家族やパートナーと感染した場合はどのようにケアするか、またそのためには自宅に何が必要かを話し合いましょう。
- 緊急時の対応の準備をし援助するため、地元のグループとボランティアをしましょう。
- インフルエンザのパンデミックに備えローカルコミュニティの活動に参加してください。

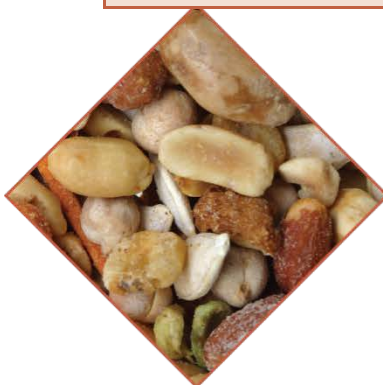
2. 病原菌の拡散を抑制し感染を防止するには

- 子供に水と石鹸で頻繁に手を洗うよう教えましょう。
- 子供に咳をするときは口を覆い、鼻をかむときはティッシュを使うよう指導しましょう。
- 子供に具合の悪い人からはなるべく離れているよう教えましょう。
- 具合が悪いとはは職場や学校には行かないでください。



大流行インフルエンザ

食品および非生鮮食品の例	医療、食品、緊急備品の例
<p>インスタントの肉、魚、フルーツ、野菜、豆、スープなどの缶詰</p> <p>プロテインバー、フルーツバー</p> <p>乾燥シリアル、グラノラ</p> <p>ピーナツバター、ナッツ</p> <p>ドライフルーツ</p> <p>クラッカー</p> <p>缶ジュース</p> <p>ミネラルウォーター</p> <p>缶・瓶入りのベビーフードと粉ミルク</p> <p>ペットフード</p> <p>その他の保存食</p>	<p>ブドウ糖など処方薬、血圧計測機器</p> <p>石鹼と水、もしくはアルコール度 60-95%のハンドウォッシュ</p> <p>アセトアミノフェンやイブプロフェンなどの解熱剤</p> <p>体温計</p> <p>下痢止め薬</p> <p>ビタミン剤</p> <p>電解液</p> <p>洗剤／石鹼</p> <p>懐中電灯</p> <p>乾電池</p> <p>携帯用ラジオ</p> <p>手動缶切り</p> <p>ゴミ袋</p> <p>ティッシュ、トイレットペーパー、紙おむつ</p>



テロ

破壊的なテロ行為により、多くの人が米国における将来的な事件の可能性とその潜在的な影響について関心を持つようになりました。、次に起こることへの不確実性が増しているのでストレスレベルが高まっています。緊急事態の発生に備えストレスを減少させるために、あなたにできることがあります。準備をすることで、あなた自身とあなたの子供たちは不測の事態に際しても事態をコントロールするための措置を取れるということを確信することができます。



あなたにできること

テロへの対策には地震や洪水、火災などの災害への準備と同じステップが多くあります。

■ 作成

緊急時の通信計画を作成する

■ 確立

待ち合わせ場所を確立する

■ 集める

災害用品キットを作る



起こり得ること

建物やインフラへの被害、および相当数の死傷者が出るのが予想されます。

事件の犯罪性から、テロ攻撃に続いて地域、州、連邦レベルで嚴重な警察活動が行われます。

影響を受けた地域社会におけるヘルスおよびメンタルヘルスサービスは限界に達し、破綻する可能性があります。

広範なメディア報道、強い大衆の恐怖と国際的な憶測と結末が長期にわたって続きます。

職場や学校は閉鎖され、国内旅行および国際的な渡航制限が実行されるかもしれません。

安全のために閉鎖された道路を避け、地域から避難する必要が生じることもあります。

事態の収束には何ヶ月もかかる可能性もあります。

さらに行うべきポジティブなステップ

テレビ報道を見ている子供たちは、それがビデオ映像を繰り返しているものだということを理解していないということに注意してください。彼らは事件が何度も繰り返し起こっていると考えることがあります。大人も動揺させるような映像からしばらくは目を逸らすことが必要かもしれません。家族の他のメンバーと順番を決めてニュースをチェックするのもいいかもしれません。

生物兵器や化学薬品に接触した可能性のある人は除染を行い、医師の診察を受ける必要があるかもしれません。自身や家族を保護する上で取るべきステップを見極めるため、ラジオやテレビで地方当局のアドバイスを聞きましょう。緊急サービスは非常に忙しい可能性もありますので、911に電話するのは生命の危険がある場合のみにしてください。

地方当局の指示に従う

地元当局から自宅を離れるよう指示があった場合、これには十分な理由があります。ただちに指示に従ってください。ラジオやテレビを見て地域の緊急対応スタッフの指示に従い、下記のようなヒントを覚えていてください。

- 地元当局はお住まいの地域の最も正確な情報を提供します。地元のラジオやテレビを見て、当局の指示に従うことが最も安全です。
- 当局者から「適当な場所に避難する」よう指示があった場合。
- 自宅か職場に待機して自身を保護するようにください。
- すべての窓と外部のドアを閉じてロックします。
- ファン、暖房および空調システムの電源をオフにします。
- 暖炉のダンパーを閉じます。災害用品キットを準備し、ラジオが動作することを確認してください。
- 1階より上で窓のない部屋に移動します。
- 化学兵器が使用された場合、ある種の化学物質は空気より重いため地上に居る方が安全です。地下では窓が閉まっても化学物質が入ってくる可能性があります。
- ダクトテープを使って亀裂やドアの周囲の隙間、室内の通気孔をふさぎましょう。
- 安全が確認されるか避難勧告が出るまでは、ラジオやテレビで情報を収集しましょう。
- コミュニティの最もリスクの高い特定の地域に限って避難要請が出されることもあります。地元当局の指示に従いましょう。

異常気象

暑さ

気温が高い場合、太陽光に長時間当たっていると脱水、熱痙攣症、熱性疲労、熱中症を引き起こす危険があります。子供や高齢者、ペットを密閉された車内に置いてはいけません。窓が割れていても危険です。

- ゆったりした軽い衣服を着ましょう。
- 頻繁に水やスポーツドリンクを飲みましょう。アルコールの摂取は避けてください。
- 近所でエアコンの無い家や交通手段の限られている人、高齢者や病人に手を貸すようにしましょう。
- 最も暑い時間帯にはエアコンのある場所にいきましょう。ショッピングモールや公園、図書館など公共施設をご利用ください。
- 太陽光が最も強い時間帯は激しいエクササイズなど不必要な運動を避けてください。
- 必要でない限り、日照を避けるようにしましょう。日照を受けているときは帽子を着用してください。つばの広いものが好ましいです。



危険

寒さ

ロサンゼルス郡では毎年、バーベキューやストーブ、オーブンなどを暖房代わりに使用することによって一酸化炭素中毒が起こっています。セントラルヒーティング、電気ヒーター、換気性の良い天然ガスヒーターや暖炉は暖房機器としてより安全です。

家を暖めるときは：

- バーベキュー、ストーブ、オーブンを暖房目的で使用しないでください。
- 暖房機器を使用するときは使う前に動作を確認しましょう。
- 炉や暖炉を使用する際には、適切な換気を可能にするために煙突が詰まっていないかを確認する必要があります。
- 中毒が起こるリスクを減らすために一酸化炭素検出器を取り付けてください。
- 屋外で発電機を使用する場合はできるだけ離れた場所に設置します。

高齢者や寒さをしのぐための場所をお探しの方は、冬季の避難所プログラムが利用可能です。

http://www.lahsa.org/year_round_shelter.asp
または固定電話もしくは携帯電話から LA 郡の情報ライン 211 にご連絡ください。



津波

津波とは地震や噴火、海底の地滑りによる大量の水の移動で引き起こされる一連の非常に長い波のことです。波は池に石を投げることによって生じた波紋のように、発生した場所からあらゆる方向に向って外側に広がります。

波は浅い沿岸水域に近づくと速度が低下します。津波は海岸線に近づくとつれ高さが増し、岸に押し寄せて大きな損害や死傷者を出します。

波と波の間の時間は 5 分から 90 分までさまざまで、速度は外洋では時速 450 マイルを超えることもあります。過去には波高が30メートルに達する津波も起こっています。

強い地震が発生した場合、海岸線沿いに住んでいる人はラジオで津波警報に注意を払い、高台に避難する準備をしてください。

津波は「山」(高水位)と「谷」(低水位)の連続として起こります。

海面水位の急激な変化は津波の前兆となります。

津波は近くだけでなく遠隔地で発生した地震によっても起こり、南カリフォルニアの沿岸地域の住民にとって脅威となっています。

当局は津波に備え海の監視を続けていますが、近隣地域で大きな地震があったときには数分以内に津波が押し寄せることもあります。

海岸線や低地から離れましょう。波は数時間にわたって続き、人や自動車の移動速度の数倍の速さで押し寄せることもあります。

津波

津波の危険性のある地域では、差し迫った津波の兆候を感知し、ただちに高台を探すことができる状態になければいけません。

遠隔地で発生した津波の場合は海岸線からの避難に比較的時間の余裕がある一方、費用のかかる誤報を避けるため、正確かつタイミングの良い津波の危険性評価の必要性が増大しています。

コミュニティはどのエリアが浸水する可能性があるかを認識する必要があります。住民は近隣および遠隔地の大地震について、マルチハザードの影響と地域社会に引き起こされる混乱を理解しなければなりません。

- 沿岸部に住んでいる場合、地震が近づいてくる津波の唯一の警告となる可能性もあるため、迅速に行動することが重要です。
- ビーチで水が引いたり砂浜の面積が急に拡大したりするのに気付いたら、津波が近づいている可能性もあります。
- 津波を観察したりサーフィンのためにビーチに行くことは絶対にしないでください！

津波の備えについて詳しくは
www.espfocus.org もしくは
www.tsunami.noaa.gov/prepare.html を
ご覧ください。

津波注意報

注意報は遠隔地で大きな地震が発生したことを意味します。津波が接近する可能性があります、確実ではありません。地元のラジオやテレビ局から情報を収集し、津波警報に備えましょう。

津波警報

警報は津波の接近が確認されたことを意味します。地元のラジオやテレビ局から情報を収集し、地元当局から指示が出た場合は避難できるよう準備をしましょう。

津波避難勧告

避難勧告の対象区域の住民はただちに高台に避難してください。海拔30メートル以上の高さで津波が来ても安全なエリアが道路標識などで示されていることもあります。地元のラジオやテレビ局から避難センターについての情報を得ましょう。

応急処置の基礎

災害後の最初の懸念は家族の安全と健康状態です。起こり得る安全性に関する問題を考慮し、家族の体調と健康を観察する必要があります。

下記の情報が指標として利用できます。地域の赤十字支部で応急処置と心肺蘇生法(CPR)のトレーニングを受けるようにしましょう。地域支部は www.redcross.org で検索できます。

負傷者の手当

負傷者をチェックします。重篤な状態にある負傷者は、差し迫った生命の危険やさらなる負傷の可能性が無い限りその場を移動させないでください。意識のない負傷者を動かす場合、首と背中を安定させ助けを呼びましょう。

- 呼吸をしていない場合、人工呼吸を行うためのポジションに慎重に動かします。気道を確保し、口対口の人工呼吸を始めます。
- 毛布をかけて負傷者の体温を保ちましょう。ただ過剰に温めることは避けてください。
- 意識の無い人に液体を飲ませようとししないでください。

自身の健康

- 極度の疲労に注意してください。一度に多くをことをしようとししないでください。優先事項を決め、自分のペースを保ちます。十分な休息を取ってください。
- 清潔な水をたくさん飲み、よく食べます。丈夫なワークブーツと手袋を着用してください。
- がれきの中で作業をする場合、清潔な水と石鹸で頻繁に手を洗ってください。

安全面の問題

- 災害によって生じた新しい安全面の問題に注意してください。崩壊した道路、汚染された建物、汚染水、ガス漏れ、破損したガラス、損傷した電線、滑りやすい床などに気をつけましょう。
- 化学薬品の流出、電線の落下、道路の崩壊、断熱材の燃焼、動物の死骸など健康・安全面に関わる問題は当局に通報してください。

窒息

患者がしゃべれない、もしくは咳や息ができない場合、911 に連絡してください。問題が解決した場合、再度電話をしてキャンセルできます。

1. 自分について説明し、被害者を助けることができるか尋ねます。患者は頷く(「はい」)か首を振る(「いいえ」)ことで意思表示ができます。
2. 患者の後ろに立ちます。
3. 拳の親指側を患者の腹部の中央に当てます。ちょうど、へその上の部分です。
4. もう片方の手で拳を握ります。
5. 素早く、強く上向きに押します。
6. 患者が詰まっているものを吐き出すまで続けます。患者の意識がなくなった場合は停止します。

頭部、背中もしくは/および首の怪我

頭、首、背中に強い痛みや圧力を感じる場合。

1. 現場を観察して自分の安全を確保してから、患者の状態を確認します。
 - 自分について説明し、患者に助けが必要か尋ねます。
 - 感染を防止するための基本的な予防措置を講じます。
2. 患者が頭、首もしくは背中に怪我をしていると判断した場合、自分で 911 に連絡するか誰かにそうするよう頼みます。
3. 頭、首、背中の動きを最小限に抑えます。
 - 自分の両手を患者の頭の両側に添え、患者を発見した状態を保つようにします。
 - 頭が極端に片側に傾いているようなら、戻そうとしないでください。
 - 患者の頭部を見つけたときのままの状態に保つということを忘れないでください。

ショック状態

1. 現場を観察して自分の安全を確保してから、患者の状態を確認します。
2. 患者を何かで覆い、横たわっている状態を保ちます。覆いは患者が体温を失うのを避ける程度にしてください。
3. 飲食物は与えないでください。
4. 足を上げます。
5. なるべく早く救急援助を得ます。

止血

開いた傷口

1. 現場を観察してから患者の状態を確認します。
 - 自分について説明し、患者に助けが必要か尋ねます。感染を防止するための基本的な予防措置を講じます。
2. 傷口を包帯(ガーゼ)で覆います。
 - 傷口を圧迫します(直接圧迫法)。
3. 傷口に当てた包帯(ガーゼ)の上から巻き包帯をします。
 - 傷口の上で包帯を結びます。
4. 傷のある部位を持ち上げます。
 - 傷口を心臓より高くしてください(骨折がないと思われる場合のみ)。
5. 出血が止まらない場合：
 - 包帯を追加します。
 - 動脈の止血点を骨に対して圧迫します。

つり包帯で腕や肩を固定する

1. 現場を観察してから患者の状態を確認します。
 - 患者に助けが必要か尋ねます。
 - 感染を防止するための基本的な予防措置を講じます。
2. 患者が動けない場合、自分で 911 に連絡するか誰かにそうするよう頼みます。
3. 怪我をしている腕を傷の上下で支えます。
4. 怪我をしている部分の感じや熱の有無、色を確認します。
5. つり包帯をします。
 - 腕は発見したときのままの位置に保ちます。
 - 怪我をしている腕の下に三角巾を置き、肩に回して釣り包帯にします。
6. 首の横で結びます。
 - コツ：患者の痛みを減らすため、結び目の下にガーゼを敷きましょう。
7. 怪我をしている部分を保護します。
 - 折った三角巾で腕を胸に固定します。
8. 怪我をしている部分の感じや熱の有無、色を再び確認します。



用語解説

アマチュア無線（HAM）通信者

アマチュア無線家のこと。HAMS は保安官の Disaster Communications Service と提携し、ロサンゼルスカウンティ内の緊急時通信ネットワークの一部となっています。

AWARE

警戒（Alert）、入念な準備（Well-prepared）そして（And）緊急時に備える（Ready for Emergencies）の頭文字を取った AWARE は、地域社会や近隣住民が緊急時の計画を作成するためのガイドです。www.espfocus.org で無料で入手できます。

管理委員会

5 人で構成される管理委員会はロサンゼルスカウンティの統治機関です。1852 年に州議会で設立され、行政、立法および準司法の役割を持っています。メンバーは各地区での投票によって選ばれ、任期は 4 年 3 期に制限されています。

低植物クリアランス

火災時の財産、生活、環境の保護に向けた「防御スペース」を作成するための効果的な実践モデル。Los Angeles County Fire Code にはカウンティ内の最低基準の概説があります。詳細は www.fire.lacounty.gov で入手できます。

コミュニティベースの組織（CBO）

緊急事態や災害の発生前、発生時、そしてしばしば発生後に、個人や家族、特別なケアを必要とする集団への支援を提供する地域団体。

地域緊急対応チーム（CERT）

緊急時に自身や家族、近隣住民を保護するために作られた全リスクおよび全危険対応の訓練。住民に対して実施され、国が承認したコースの訓練時間は 17～24 時間です。

心肺蘇生法（CPR）

心肺蘇生法（CPR）は患者の呼吸が止まり心臓も動いていない場合に行われる処置です。救命呼吸と共に行われる胸の圧迫あるいは電気ショックを用います。詳細と講習の実施については、居住地の赤十字 www.redcross.org でご確認ください。

壊滅的災害

住民やインフラ、環境、経済、政府機能に深刻な影響を与え、復興に際しては莫大かつ継続的なレベルの資源とスキルを必要とするような甚大な被害、社会的混乱、および大量の死傷者を出す大規模災害。

コミュニケーションプラン

災害後に他の人とどのようにして連絡を取るかについてのプラン。世帯構成員の連絡先と自身の緊急時の州外の連絡先。

連絡先リスト

家族、会社の従業員、緊急時の州外のパートナーなどを含むリスト。自宅の電話番号、ポケットベル番号、携帯電話番号などを含む必要があります。

重要記録

損害を受ける、破壊される、または失われた際に相当な不便を引き起こす、もしくは大きな費用をかけて交換や再構築が必要となるような文書または記録。

災害キット

災害時の備品キットは、災害時に家族の健康と安全を向上させるために予めまとめられた防災用品のセットです。

災害コミュニケーションサービス (DCS)

ロサンゼルス郡内で信頼性の高い緊急時の通信を提供するアマチュア無線家のグループ。詳細については居住地の警察署(Sheriff Station)にご連絡ください。

損害評価

自然災害、人為的災害、緊急時に、死傷者の数、公共および私有財産への損失、重要な施設やサービスの状態を評価し確認するためのプロセス。

災害

自然の異変、技術事故、人為的ミスによる事件を含む予期せぬ事故や出来事。組織に重大な物的損害、複数の傷害や死亡をにつながる可能性のある広範な破壊、損失、損傷を引き起こす。

災害の復旧

緊急時や災害の発生時、および事後に取られる手順で、正常な状態の復旧を目的とします。復旧は一般的に緊急事態が収まるとすぐに始められます。大規模災害からの完全復旧には通常、長い年月がかかります。

災害対応

災害の直後に開始されます。優先順位は生命と財産の保護で、水、食料、避難所、医療支援などの人のニーズを満たします。

伏せ (Drop)、頭を覆い (Cover)、つかまる (Hold On)

ただ一つの忠告として、地震が発生した際、周囲の環境を意識して正しく行われれば最も効果的なあなたが行える手続き。詳細は www.earthquakecountry.info でご覧ください。

EarthquakeCountry.info

住民の地震の準備に役立つ情報、動画、アニメーションを含むウェブサイト。ハンドブック「地震の国に根を下ろす」は www.earthquakecountry.info で入手できます。スペイン語版は www.terremotos.org にあります。

緊急

予想外に発生し、人命、財産、収益性への潜在的損失を最小限に抑えるための迅速な行動と介入を要求する予見できない事件や出来事。

緊急警報システム

緊急警報システム (EAS) は、重大な脅威や国家の非常事態を非常に短い通知で国民全体に知らせます。

緊急時への備え

政府、組織、個人は、人命を救い災害被害を最小限に抑え、また災害対応を強化するための計画を策定することが求められます。

緊急サバイバルプログラム (ESP)

緊急時への備えに関する情報は、www.espfocus.org または (213) 974-1166 で無料で提供されています。

馬対応チーム (ERT)

馬対応チームは、ロサンジェルス郡動物保護管理部を補完するボランティア組織です。大規模および小規模災害で、家畜の安全な避難の支援を目的とします。防災の備えについて、馬の所有者を教育する活動も行っています。詳細はロサンジェルス郡動物保護管理部までお尋ねください。

避難

組織的、段階的、かつ当局の監督下で行われる危険区域および潜在的な危険区域からの人の疎開。

避難経路

危険な場所から安全区域や避難所に個人を避難させるために警察によって指定された道路や高速道路。避難経路は避難命令が発令された際に口頭で、もしくは事前に作成された計画書で指示されます。

避難命令

自宅や職場をただちに離れるようにとの保安官や消防所からの直接の指示。避難命令に従わないと他の人の生命を危険にさらすだけでなく、傷害や死亡につながることもあります。対象区域を離れたら、避難命令が解除されるまで戻ることはいけません。

避難警報

自主避難は自宅と周辺区域を離れる準備をすべきであることを意味します。家族、ペット、最小限の必需品、重要書類をまとめ、緊急対応当局からの指示を待ちます。特別な医療ケアが必要だったり移動に制限がある場合、避難警報が発令された時点で危険区域を離れる準備をしてください。

避難所

対象区域の避難命令が長期化した場合、郡の要請により赤十字が設置することがあります。避難所の場所は安全性評価が完了して避難所への入所の準備が整い次第、地元当局が発表します。

アメリカ合衆国連邦緊急事態管理庁

防災、準備、対応および復旧計画を担当する合衆国の政府機関。災害後の助成プログラムの管理も行います。

火災避難プラン

火災発生時の住民の避難方法を段階的に示したプラン。最低2つの避難方法が示されている必要があります。

救急箱

各家庭で簡単に手の届くところに応急処置用品を置いておく必要があります。事前に必要なものを準備しておくことが、緊急事態への対処に役立ちます。自宅と車にそれぞれ1つは救急箱を用意してください。家族旅行にも携帯しましょう。

鉄砲水注意報

お住まいの地域で鉄砲水が発生する可能性があります。

洪水警報

お住まいの地域で鉄砲水が発生しているか、すぐに発生します。

家庭の緊急時プラン

世帯の各メンバーが潜在的な危険について十分な情報を得ており、緊急時には何をすべきかを確実に理解するための計画。避難路、避難計画、コミュニケーション方法、電気・水道・ガスを閉める方法、安全上の注意、ペットのケア、保険やその他の重要な情報などを含んでいる必要があります。

家庭用トランシーバー

家庭用無線はカウnty内の無線サービスが中断される可能性が高いような大規模災害が発生した際に利用可能な、比較的安価な手段です。FRS無線機を使うと、損害や負傷者の状況を確認しどこで資源が必要とされているかを知るための近距離での通信が可能です。

危険の緩和

自然災害が発生した際に、人命や財産への長期的なリスクを軽減もしくは排除するために取られる任意の措置。



FEMA

携行食（MRE）

携行食はそのまま食べることでできる食品です。長期の保存が可能なパッケージになっており、食べるための準備もほとんど不要です。このためこれらの食品は地震、洪水、ハリケーン、竜巻、その他の自然災害など緊急時の備えには最適で、災害支援物資が届くまである程度の期間は生命を維持することが可能になります。



自警団

自警団（犯罪監視、または地域住民による犯罪監視とも呼ばれます）は犯罪や破壊行為の防止に向けて組織化された市民グループです。

近隣住民ネットワーク

災害の起こる前に近隣住民が集まってお互いを知るほか、災害時の対応や災害後の復興計画について話し合います。

国立海洋大気庁気象ラジオ（NWR）全災害用

全国的なラジオ局のネットワークで、常に最寄りの国立気象局拠点からの気象情報を流しています。NWR は気象警報、注意報、予報、その他の災害情報を年中無休で放送します。

大流行インフルエンザ

パンデミックは病気の世界的な発生です。インフルエンザのパンデミックは、新型インフルエンザウイルスが免疫をほとんどあるいはまったく持たない集団でワクチンが存在しない状況で発生した際に起こります。人から人に容易に感染し深刻な症状を引き起こし、短時間で国全体ひいては世界中に広まります。

電話連絡網

グループ内の電話番号のリスト。電話での通知はリストの最初の人から始まり、全員に連絡が取れるまで続きます。

RAIN

危険物の疑いがあるものを感知した場合、危険を認識し（Recognize）、問題区域を避け（Avoid）、問題区域を孤立させ（Isolate）他者の立ち入りも禁止し、当局に通知する（Notify）、そして 911 に連絡するようにしてください。高い所、風上、上流に居るようにすることを忘れないでください。

レッドフラッグ

レッドフラッグ警報は原野火災の発生および拡散を引き起こす気象的条件が整ったことを対象区域の消防当局や土地管理当局に知らせるために、米国国立気象サービスが発令する気象警報です。この警報は対象区域で 24 時間以内に、急速に広まる恐れのある植生火災が発生する確立が高まっていることを意味します。

現地避難所（シェルター・イン・プレイス）

危機が起こっている地域全般の住民や資産を保護します。当局から「シェルター・イン・プレイス」の指示が出された場合、エアコン、換気ユニットを切り、窓やドアの周辺など室内の隙間をふさぎ、ラジオで危険が去ったという当局の発表を待ちましょう。外に出ても安全という指示があるまでは、シェルターから危険を冒して出ないでください。

中小企業局（SBA）

SBA は住宅所有者や賃貸人、ビジネス、民間の NPO などに対し、宣告された災害で破損しあるいは破壊された不動産、個人資産、機械機器、ビジネス資産、在庫などの修理や交換をするための低金利の災害融資を提供します。また災害で影響を受けた企業には、経済的損失ローン（運転資金）を提供します。

サバイバルエリア

大規模な原野火災の発生中に、個人が避難できる区域。サバイバルエリアは住民が安全な場所に避難することができない場合にのみ利用してください。このエリアは通常、植物の多い場所にある家の中、もしくは自動車の中に居るよりは安全です。

非組織化地域

都市の管轄外にあるコミュニティと地域。結果として、この地域は組織された都市の行政サービスを受けることができません。郡政府が「市」に代わって、警察、ゾーニング、建築許可、図書館、公園、レクリエーションプログラム、道路管理、交通信号、停止標識などの基本的な自治体サービスを提供します。

重要記録

出生証明書、婚姻証書、死亡証明書などのライフイベントの記録。財産、機器、自動車、製品などの所有権を証明する契約書や合意書も含まれることがあります。

原野火災・山火事

山火事は荒野、原野、未開墾地で発生した突然のコントロールできない火災です。山火事はその規模、燃え広がる速さ、方向が予測できないこと、道路や川、防火帯などの緩衝地帯を挟んでも火の勢いが止まらないことにより、通常の火災とは区別されます。原野火災は通常資産を含んでいませんが、都市化の進行に伴い、こうした火災は原野と開拓された地域の間にあるワイルドアーバン・インターフェースと呼ばれるエリアにある家屋やその他の資産に多大な被害を及ぼす可能性があります。

写真提供

E 地区・CERT 委員会

ノーウォーク市

ウィットティア市フォトアーカイブ（E.J.ボラニ
アンの好意による）

ロサンゼルス郡アニマルケア & コントロール・
ボランティア馬対応チーム

ロサンゼルス郡消防局

ロサンゼルス郡ヘルス・サービス

ロサンゼルス・シェリフ・デパートメント災害

コミュニケーション・サービス

ロサンゼルス郡危機管理オフィス

デザイン&レイアウト

テレサ・アルゴンザ

ロサンゼルス郡・チーフ・エクゼクティブ・オ
フィス—グラフィック・アーツ部門

免責事項

この冊子の内容は情報提供のみを目的としています。コンテンツは法的もしくは専門家のアドバイスとみなされるべきではなく、そうあることを意図するものでもありません。またそうした助言の代替物となるものでもありません。いかなる種類の補償または賠償も伴わず、ただ「そのままで」掲載された情報の利用をめぐるリスクは利用者が負うものとします。ここに掲載された情報は最新の状況を反映していない可能性もあり、重要な意思決定においてこの情報だけに依存すべきではありません。



FEMA

この文書は一部、アメリカ合衆国連邦緊急事態管理庁（FEMA）助成プログラム理事会、およびカリフォルニア州緊急事態管理局経由で国土安全保障省からの補助金を受けています。文書内の見解や意見は著者によるものであり、必ずしも FEMA 補助金プログラム理事会や国土安全保障省の公式見解や政策を反映していません。

このプロジェクトは FEMA/DHS を通じ、カリフォルニア州緊急事態管理庁によって与えられた FY07 SHSGP 助成金によって支援されています。

2013 年 12 月改定



ロサンゼルス郡
最高責任者
危機管理室

