

サンディエゴ郡
危機管理局

個人のための 災害対策 プラン

支援を必要とする
人たちに



はじめに



このガイドは、高齢者、障がい者、介護者、および災害対策プランの作成時に支援が役立つ人たちを支援するためのものです。



緊急事態は、自宅での転倒から火災や地震に至るまで多様です。どの人にも災害時にはその人だけの能力とニーズがあり、各人に備えが必要です。



このガイドは、あなたとあなたの愛する人が事前にしっかり備えられるように、必要なものを見極め、個人的な緊急事態プランを作成するのに役立ちます。





緊急事態に備えるためのステップ

他者につながる

備えは他者との関係がすべてです。
サポートネットワークを作ります。



05

プランを作成する

避難場所、すべきこと、助けてくれる人を把握します。
サポートネットワークでプランを共有します。



13

必需品を集める

簡単に持ち運べる必需品でGoキットを作成します。
屋内避難のため、必需品で家庭用キットを作成します。



37

最新情報を入手する

アラートを入手し、地域の情報源を把握します。



45

An illustration depicting a community of people connected and supporting each other. In the center, a man in a blue sweater and a woman in a red top are interacting. The woman is pointing at a tablet held by a man in a teal tank top. To the right, a woman in a red top and yellow striped shirt is also engaged. In the background, a woman in a purple top holds a large tablet, and a man in a green and yellow safety vest holds a blue folder. A woman in a red top is in the upper left. A large red speech bubble at the top contains the title. A blue speech bubble in the center contains text about disaster preparation. Various icons like a hand, a heart, and an envelope are scattered around. The background is a dark blue gradient with colorful abstract shapes.

他者と つながる

災害の備えの最初
のステップは、助けても
らえる人が集うサポート
ネットワークとつながる
ことです



備えは他者との関係がすべて

緊急事態に、人間同士の社会的なつながりは、危機によりよく対応する助けになります。



社会的なつながりは、災害対応の力を高める際に、身体的・精神的なメリットをもたらします。

自分がすでに属しているグループやこれから参加できるグループを検討します：



▶ ボランティアグループ

▶ 宗教グループ

▶ 同僚

▶ 学校関係のグループ



▶ 隣近所のグループ

▶ スポーツグループ

▶ サポートグループ

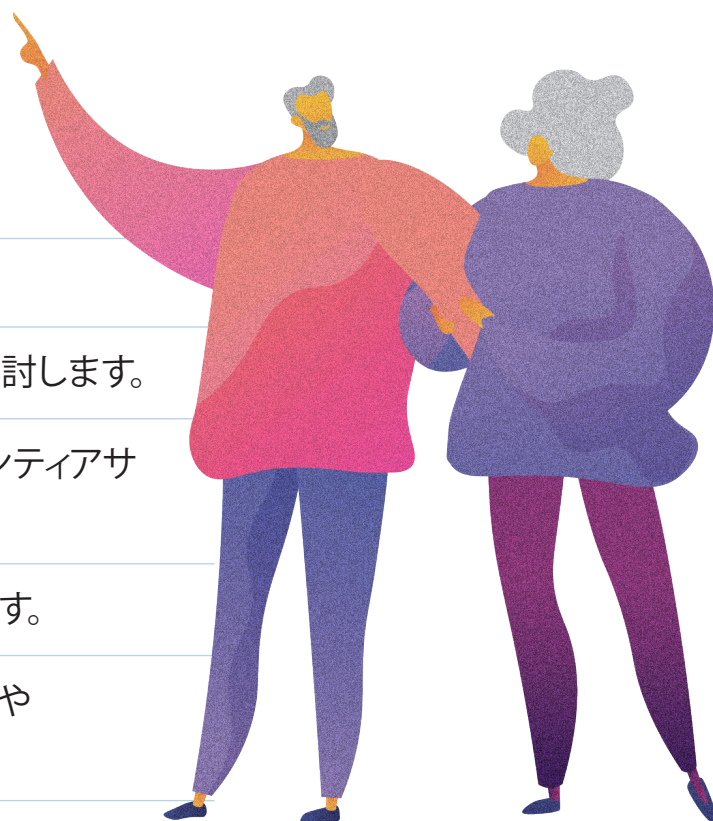


緊急事態や災害が起きたら、あなたや地域のメンバーは一緒に頑張って助け合います。

サポートネットワーク を作しましょう

緊急時に助けてくれる人なら誰でもサポートネットワークに含めることができます。

- ▶ 信頼できる人を少なくとも3人含めます。
- ▶ 家族、近隣、友人、同僚、個人的介護者を検討します。
- ▶ 自分が長い時間を過ごす家庭、職場、ボランティアサイト、その他でネットワークを作ります。
- ▶ 遠く離れた場所に住んでいる人を1人含めます。
- ▶ ネットワークのメンバーに自分の得意なことやできないことについて知らせます。
- ▶ 災害はときに緊張を招き、打ちのめされそうになります。ストレスのかかる状況で自分を助けてくれる人を含めます。






連作先

 名前/関係


 自宅電話


 携帯電話

 他の電話


 Eメール


 名前/関係


 自宅電話


 携帯電話

 他の電話

 Eメール

 名前/関係


 自宅電話


 携帯電話


 他の電話

 Eメール

地域外の連絡先


 名前/関係


 自宅電話


 携帯電話

 他の電話

 Eメール

 名前/関係

 自宅電話

 携帯電話

 他の電話

 Eメール

サポートネットワーク とのプラン作り

ネットワークのメンバーと相談しましょう

- ▶ サポートネットワークで災害対策プランを共有します。
- ▶ 緊急事態が起きたら自分に知らせてくれるようにネットワークに頼みます。
- ▶ 緊急事態にお互いに連絡する方法について同意します。
- ▶ 可能なら、緊急事態には電話より携帯電話のメールでやりとりします。
- ▶ 信頼できるネットワークのメンバーに自宅と車のカギを渡すことを検討します。
- ▶ 緊急事態にみんなと合流できる集合場所を選びます。
- ▶ 医療機器やサポート装置の使用方法についてネットワークのメンバーに説明します。
- ▶ 介助動物を飼っている場合、ネットワークの人とも顔をあわせて信頼しあえるようにしておきます。





近隣避難チームとつながりましょう

NETプログラムについて詳しく知りたい場合、またはお近くのNETメンバーに問い合わせたい場合。

-  readysd@sdcounty.ca.gov
-  **858-565-3490**

近隣避難チーム (NET) は緊急事態に避難することが難しい個人と訓練を受けた**地域緊急事態対応チーム**メンバーを組み合わせます。

近隣避難チームは以下の場合に役立ちます：

- ▶ 避難プランを作成し見直します
- ▶ 緊急時の連絡先を特定します
- ▶ **AlertSanDiego**に登録し、他の緊急時コミュニケーションツールについて覚えます
- ▶ 災害への備えをさらに強化するために他のリソースとつながります



- ▶ **地域緊急事態対応チーム (CERT)** に参加：
ReadySanDiego.org/get_involved

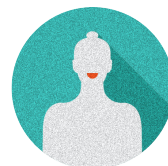


リソースへの問い合わせは2-1-1に電話を

200以上の言語による無料、24時間対応、秘密厳守の電話サービスと、オンラインデータベースでの検索が利用できます。6000以上の地域、健康および災害サービスへのアクセスを提供する認可済みの地元の非営利組織：

- ▶ 食糧支援
- ▶ 住居およびライフライン
- ▶ 災害救助および防災
- ▶ 経済および法的サポート
- ▶ 移動手段
- ▶ 健康、栄養および一次医療
- ▶ 軍隊および退役軍人へのサービス
- ▶ 登録サービス

耳がよく聞こえなかったりうまく話せない場合は、特殊訓練されたカリフォルニアリレーサービスコミュニケーションアシスタントが、電話での通話のすべてをリレー方式でお伝えします。7-1-1に電話して、(858) 300-1211の2-1-1とつなげるように頼んでください。



話す



ライブチャット



検索



登録



 **Facebook**
211sandiego

 **Twitter**
@211sd

 **Instagram**
211sd



食糧支援



住居およびライフライン



災害救助および防災



経済および法的サポート



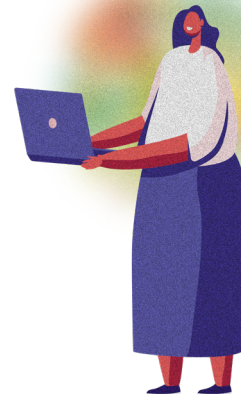
移動手段



健康、栄養および一次医療



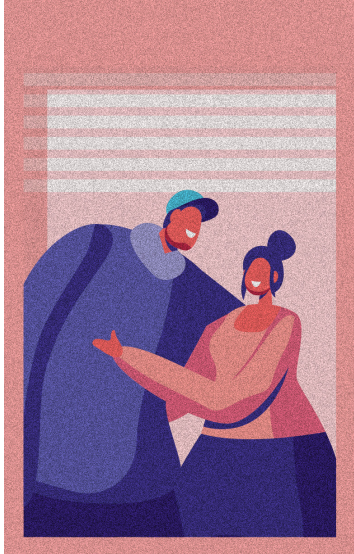
軍隊および退役軍人へのサービス



登録サービス

プランを作成する





- *** ガス臭がしたり、シューッという音が聞こえたり、ガスが漏れている可能性がある場合、ガスの元栓を閉めて、窓を開けて、その場を急いで立ち去ります。ろうそくやマッチに火をつけてはいけません。ガス漏れの可能性がある場合は元栓を閉めるだけにします。修理はガス会社しかできません。

自宅

緊急事態プランは自宅から始まります

- ▶ 自宅の各階に煙探知機と一酸化炭素検出器をつけて定期的に検査します。耳が聞こえなかったり聴力がかなり落ちている場合、発光したり振動が生じるシステムを設置します。煙アラームを設置する場合にサポートが必要であれば**2-1-1**へお電話ください。
- ▶ 電気・ガス・水道のバルブの位置を確認し、緊急事態に停止できるようにします。

ライフラインの場所をメモしておきましょう

ガスの元栓： *

水道の元栓：

ブレーカー：

ガレージを自力で開ける方法：

保険の補償範囲

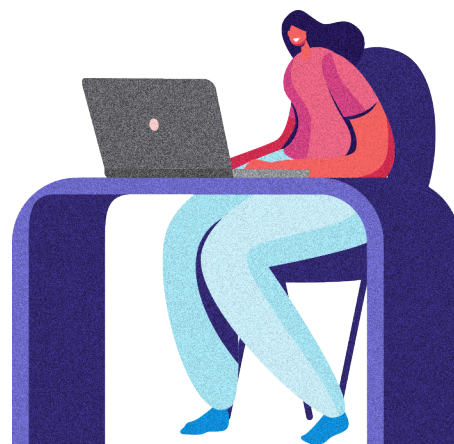
- ▶ 保険代理店に相談して十分な保険に加入しているか確認します。一般的な個人住宅や賃貸物件の居住者向けの保険は洪水、野外の火災または地震といったすべての災害に対応していない場合があります。
- ▶ 紛失や破損が発生した場合に補償を申請できるように自分の持ち物の一覧表を作ります。

避難プラン

- ▶ **避難経路を把握します。** 各部屋のドアや窓を含めた、すべての出口の位置を見つけます。
- ▶ **早い段階で避難します。** 病気または自力で移動できるか不安があったり、ペットや介助動物がいる場合は、強制的な避難命令を待つのではなく、避難警告が出された時に避難の準備をします。
- ▶ **特殊なニーズに対して備えます。** 自分や大切な人が、避難、階段を使用する、そして移動手段を利用することができるか考えます。サポートネットワークの支援を依頼したり、緊急事態の前に**2-1-1**へ電話をして助けてもらえるよう頼みましょう。
- ▶ **集合場所。** 緊急事態の後で、友人や家族と会う場所を覚えておきます。集合場所を2か所、一つは自宅からすぐ近く、もう一つは隣近所から離れた場所を選びます。

自宅から近くの集合場所：

隣近所から離れた集合場所：

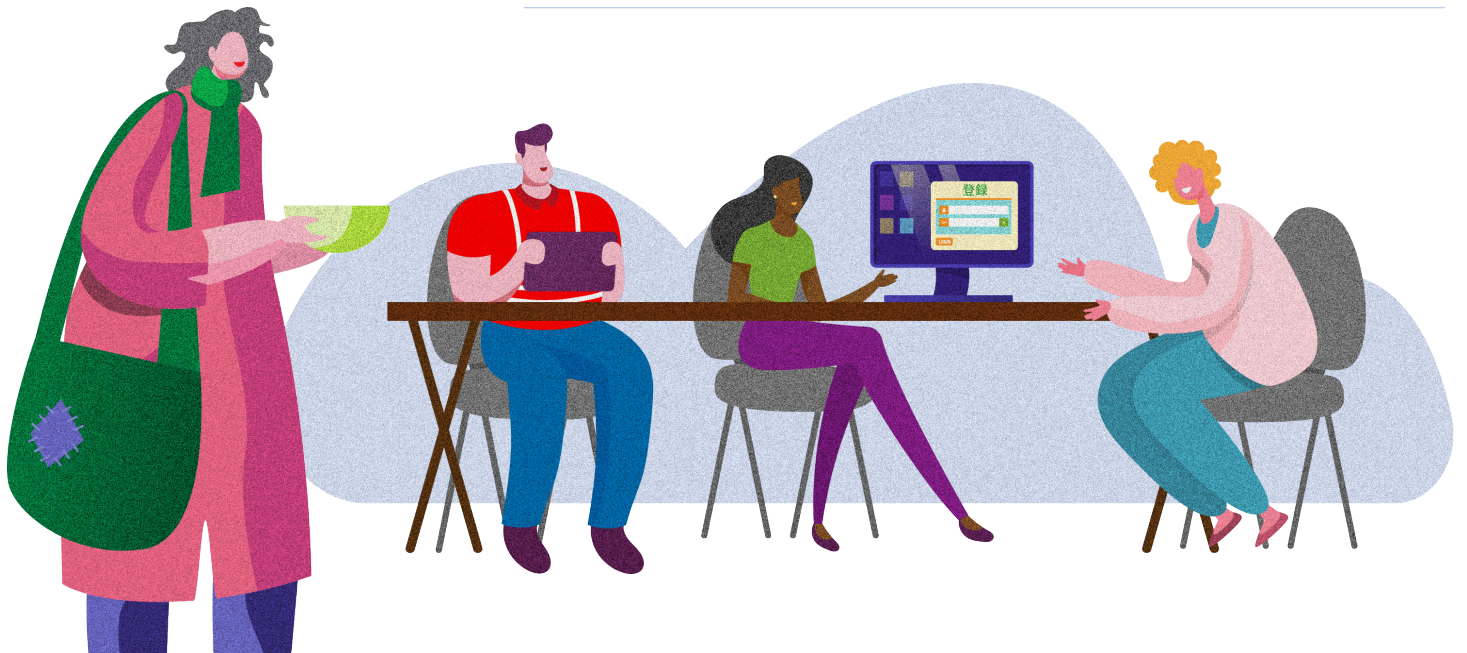


緊急時の避難所



緊急事態になって避難しなければならない場合、ホテル、友人や親戚の家、または避難所へ行くことを考えましょう。緊急時の避難所は、学校、公共施設、礼拝所に設けられている場合があります。

- ▶ 避難所では食料、水、基本的な必需品が配布されます。
- ▶ 医療機器を含め、必要な物を持ち込みます。
- ▶ 避難所は連絡を取りやすく、さまざまなスキルを持った人のニーズを満たすことができます。介助動物は避難所に入ることができます。
- ▶ 避難所は新型コロナウイルス感染症のパンデミックの際のソーシャルディスタンスのような公的な健康安全提言に従います。
- ▶ お近くの避難所を見つけるには、**2-1-1**へ電話するか AlertSD.orgへアクセスします。



お使いの医療機器のためのプラン

- ▶ 避難の際の使用法と移動方法について記した指示カードをつけます。
- ▶ 必ず持ち運ぶ重要な必需品を目立つように書いておきます（カテーテル、人工肛門の必需品など）。
- ▶ 電気医療機器に頼っている場合、医療機器会社にバックアップ用電源について尋ね、ライフラインを扱っている会社に、自分が対象となっているプログラムについて尋ねます。
- ▶ 透析など生命維持のための治療に頼っている場合は、複数の治療施設の場所がわかようにしておきます。



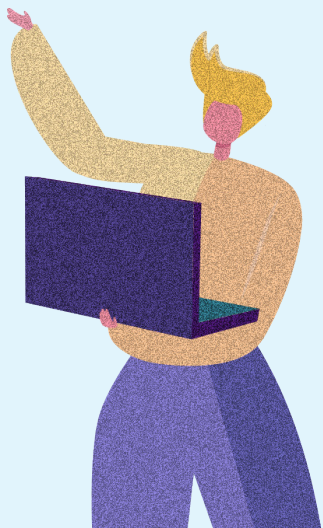
- ▶ 無料のバイアルオブライフキットを依頼するには、**1-800-339-4661**へお電話ください。
- ▶ 次のページに掲載されている医療情報フォームに記入します。大きな活字のものや異なる言語のものが必要な場合は、readysandiego.org/make-a-plan/へアクセスします。
- ▶ コピーを作成し、財布か小銭入れに保管します。サポートネットワークのメンバーとコピーを共有します。

バイアルオブライフ

バイアルオブライフプログラムは生命を救う医療情報を緊急時対応要員に提供することで、数えきれないほどの命を救いました。冷蔵庫の上にバイアルオブライフの封筒を保管してください。

各バイアルオブライフキットには以下が含まれています：

- ▶ **医療情報フォーム**。病状、薬、緊急時の連絡先、保険、および優先してかかる病院を一覧にします。
- ▶ **ビニールの封筒とマグネット**。記入済みの医療フォームを封筒に入れ、冷蔵庫の表面に貼っておきます。その際、健康管理の委任状および医療指示書のコピーを添付します。
- ▶ **バイアルオブライフステッカー**。玄関のドアや正面の窓のドア枠に貼ります。これは緊急時対応要員に、記入されたバイアルオブライフがあることを知らせるものです。



バイアルオブライフ

(VIAL OF LIFE)



情報およびサポート
1-800-339-4661

更新日

____ / ____ / ____

名前 _____
(Name)

視覚障がい (Blind) 聴覚障がい (Deaf) アルツハイマー病または関連する認知症 (Alzheimer's Disease or Related Dementia)

住所 _____ 市 _____ 郵便番号 _____
(Address) (City) (Zip code)

電話番号 _____ 男性 女性 生年月日 _____
(Phone #) (Male) (Female) (Date of Birth)

社会保障番号 (最後の4桁) _____
(Social Security Number (last four digits))

メディケア番号 (最後の4桁) _____
(Medicare Number (last four digits))

他の保険 _____ 保険証券番号 _____
(Other Insurance) (Policy Number)

医療に関する事前指示書がありますか? _____ はい いいえ
(Do you have an Advance Health Care Directive?) (Yes) (No)

ある場合は、その所在地 _____ 代理店 _____ 電話番号 _____
(If yes, location) (Agent) (Phone)

「蘇生処置拒否指示」がありますか? _____ はい いいえ
(Do you have a 'Do Not Resuscitate Order'?) (Yes) (No)

保安官による「帰宅指示」が出ていますか? _____ はい いいえ
(Registered with Sheriff's 'Take Me Home'?) (Yes) (No)

非常時の連絡先 (EMERGENCY CONTACTS)

名前 _____ 関係 _____ 電話番号およびメールアドレス _____
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

名前 _____ 関係 _____ 電話番号およびメールアドレス _____
(Name) (Relationship) (Phone #, E-mail)

介護者 _____ 電話番号およびメールアドレス _____
(Caregiver) (Phone #)

聖職者 _____ 電話番号およびメールアドレス _____
(Clergy) (Phone #)

ペットの情報 名前と種類 _____
(PET'S INFORMATION) (Name & Type)

獣医 _____ 電話番号 _____
(Veterinarian) (Phone #)

医療情報 (MEDICAL INFORMATION)

医療情報 _____ 電話番号 _____
(Primary Doctor) (Phone #)

副主治医 _____ 電話番号 _____
(Secondary Doctor) (Phone #)

病院 _____ 電話番号 _____
(Hospital) (Phone #)

身長 _____ 体重 _____ 血液型 _____
(Height) (Weight) (Blood Type)

普段の血圧 _____
(Normal Blood Pressure)

薬物や食物へのアレルギー _____
(Allergies to drugs or foods)

該当する疾患を一覧にしてください (例として、心臓病、糖尿病、高血圧、脳梗塞など) _____
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

手術 (種類と日付)
(Surgeries (type and date))

以下に該当しますか？

(Do you?)

入れ歯は入っていますか？

(Wear dentures?)

はい いいえ
(Yes) (No)

眼鏡を使用していますか？

(Wear glasses?)

はい いいえ
(Yes) (No)

コンタクトレンズを装着していますか？

(Wear contacts?)

はい いいえ
(Yes) (No)

酸素吸入器を使用していますか？

(Use Oxygen?)

はい いいえ
(Yes) (No)

補聴器を使用していますか？

(Wear hearing aids?)

はい いいえ
(Yes) (No)

車いすを使用していますか？

(Wheelchair?)

はい いいえ
(Yes) (No)

他の重要な緊急事態発生時の情報

(Other Important Emergency Information)

予防接種

(Immunizations)

薬の置き場所はどこですか？

(Where do you keep your medications?)

薬 (MEDICATIONS)

(処方薬、市販薬、ビタミン剤、ハーブ系サプリメント)

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)
名前 (Name)	使用量、頻度 (Dose-Freq)	目的 (Purpose)

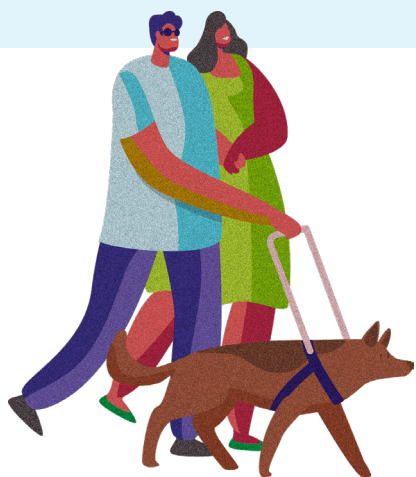
救急医療スタッフが読みやすいようにすべての情報を記載してください。

(Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.)

さまざまな状況の プランの作成

誰にとっても災害に対応するのは大変です。自分のニーズや、友人、隣近所および家族にしかないニーズを理解することは有益です。災害の備えは個人と地域の取り組みによるものです。多種多様な状況における備えを万全にするために以下のヒントを参考にしましょう。





ペットや介助動物がいる人

- ▶ ペットにIDタグを付けます。無料または割引価格のマイクロチップを注文します。
- ▶ パックされたえさ、水、薬、予防接種の証明書。
- ▶ お近くの介助動物のリソースについては**2-1-1**へお電話ください。



高齢者

- ▶ 転倒を防ぐために散らかった部屋を片付けます。
- ▶ 自宅での介護を受けている場合、緊急時プランについて尋ねます。
- ▶ 老人ホームなどで暮らしている場合、緊急時プランを把握します。
- ▶ 助けを呼べるように医療アラートシステムを検討します。

田舎に住んでいる場合



- ▶ 電話連絡網を通じたアラームや無線ネットワークを共有します。
- ▶ 近隣住民と会って、協力できるように話し合います。
- ▶ 大型動物の避難計画を立てます。

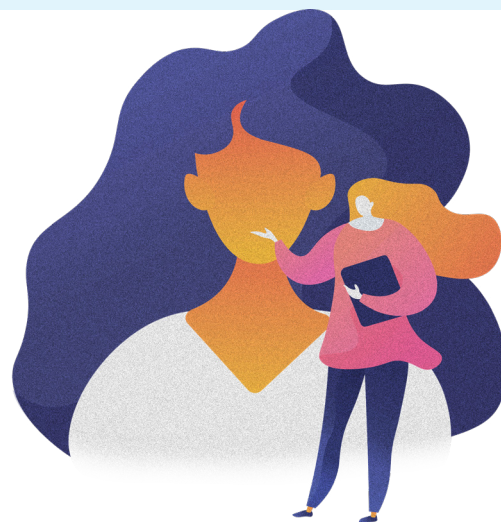
発達障害のある人

- ▶ サポートネットワークと災害対策プランを実践して、安全を感じられるように支援してもらいます。
- ▶ 理解できなければ、緊急時対応要員に指示を繰り返してもらえるように頼みます。
- ▶ 救助者に自分の障がいについてどのくらい素早く伝えられるか練習をします。



会話やコミュニケーションに障がいのある人

- ▶ 自分と会話するための方法を指示したカードを携帯します。
- ▶ 43～44ページにあるようなコミュニケーションのためのデバイス、フレーズカード、絵が描かれたボードを持参します。
- ▶ 補助デバイスが故障した場合どういったら取り換えられるかを覚えます。



移動に支障がある人や他の身体的な障がいのある人

- ▶ 補助的交通機関や使用できる交通手段の選択肢を特定します。
- ▶ 傷んだ斜面、線路、またはエレベーターのためのプランを立てます。
- ▶ 車いすの予備の電池、タイヤ修繕キット、および椅子のクッションを携帯します。

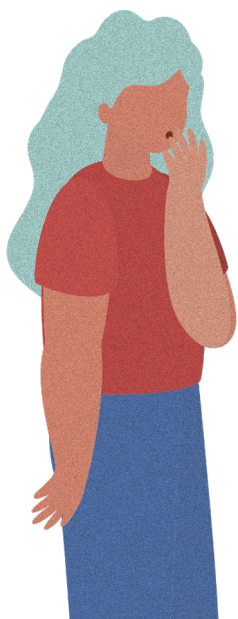


全盲または視力が弱い人



- ▶ 点字や大きな活字で緊急時の必需品だと目印します。
- ▶ 点字や視聴覚障がい者とやりとりするデバイスを緊急時必需品キットに入れておきます。
- ▶ 双方向のやりとりのために点字/テキストでのやり取りをするカードを入れておきます。

認知症のある人



- ▶ 動揺を避けるために静かな場所へ移動します。刺激を制限します。
- ▶ 認知症の人が興奮している場合、その人の関心を他へ向けます。
- ▶ 散歩や単純な作業に夢中になるなど気分転換を見つけます。
- ▶ こみいった説明を避けます。具体的な言葉を用います。

妊婦や乳幼児がいる家族



- ▶ 診療所が閉まっている場合は、妊婦健診または乳幼児健診を受ける場所を調べます。
- ▶ 乳幼児用の必需品を**Goキット**に入れます。
- ▶ 乳幼児がいる、または妊婦状態に問題がある場合は、避難所のスタッフに伝えます。

移動手段がない場合

- ▶ 避難する必要がある場合は、近隣の人と相乗りするよう手配します。
- ▶ **2-1-1**に電話して、お住まいの地域の交通サービス提供者を確認します。
- ▶ 災害発生後に公共交通機関や相乗りサービスが無料になるかどうか尋ねます。



英語がよく分からない人

- ▶ 信頼できる地域の情報源を見つけて、安全確保の選択肢について相談します。
- ▶ **2-1-1**に電話すれば200以上の言語で情報を得られます。
- ▶ 安全のためのステップを共有してもらえるように二か国語を話せる人に頼みます。
- ▶ 緊急時アラートを提供する情報源がどれか覚えておきます。



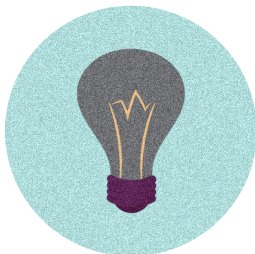
カリフォルニアに来て間もない人

- ▶ 非緊急時は**2-1-1**へダイヤルし、緊急時は**9-1-1**へ電話するといった、緊急システムの基本について覚えます。
- ▶ ここでの災害はどこが違うか地域に質問します。
- ▶ 政府より信頼できる緊急時の情報源を見つけます。



さまざまな 緊急事態 のプランの作成

この章では、さまざまな災害の状況において
すべきことのヒントを得ることができます。



停電



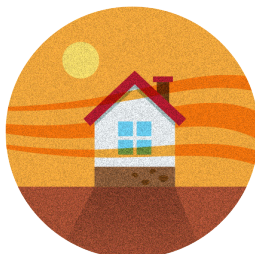
火災



津波



洪水



熱波



地震

火災



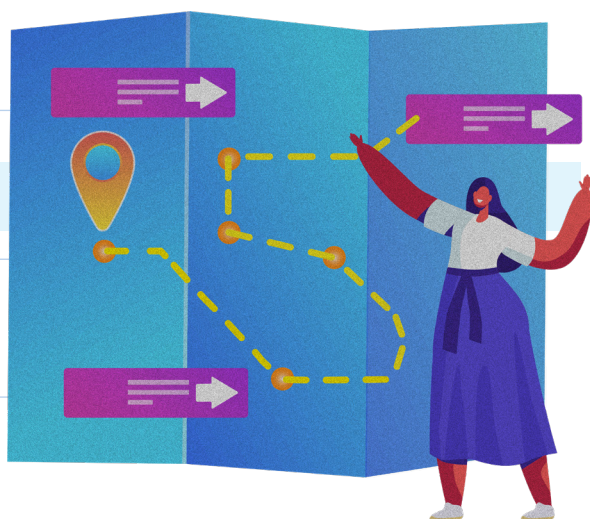
事前準備:

- ▶ 避難警告はただちに避難の準備をすることを意味します。
- ▶ 電気がない場合の計画を立てます。ろうそくは使用しないでください。
- ▶ 肺を守るためにバンダナやマスクを使用します。
- ▶ 各部屋からの避難経路を計画します。
- ▶ 側溝を掃除します。自宅付近の低木の茂みを除去します。地域の消防安全議会によるサポートがあるか**2-1-1**に電話してみましょう。



発生時:

- ▶ 避難指示はただちに避難する必要があることを意味します。
- ▶ 「状況を静観」しようとししないでください。避難指示が出たらすぐに避難します。
- ▶ ドアが熱いと感じたら、開けないでください。
- ▶ 閉じ込められたら、煙に巻き込まれないように、ドアや窓を閉めてください。
- ▶ 服に火がついたら、立ち止まり、脱いだり巻いたりします。
- ▶ 煙たい場所からすぐに避難します。煙は上に向かうので、地面近くまで体をかがめます。



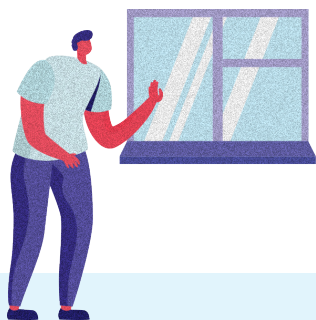


地震



事前準備：

- ▶ 家具を壁に固定します。
- ▶ 頑丈なテーブルや机など、各部屋の安全な場所を識別します。
- ▶ 窓、鏡、壁掛けの近くの危険な場所を識別します。
- ▶ ガス、水道、電気を止める方法を覚えます。

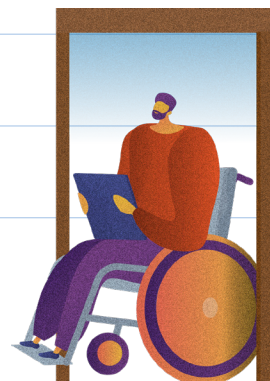


発生時：

- ▶ 急いで外に出ようとしないでください。机やテーブルの下に隠れます。
- ▶ 外にいた場合は、建物、樹木、街灯、電線から離れるようにして移動します。
- ▶ 運転中の場合は、道路の脇へ車を寄せて、建物および樹木から離れて駐車します。
- ▶ 車いすの使用時：廊下へ出て、車輪をロックし、頭と首を保護します。
- ▶ 余震に備えます。
- ▶ 海岸沿いであれば津波を警戒します。



姿勢を低く！ 頭を守る！ じっとする！



洪水



事前準備:

- ▶ 雨水管や排水溝を清掃しておきます。
- ▶ 貴重品は上の階に移動します。
- ▶ 洪水注意報や警報が出ていないか、テレビやラジオを注意して見ます。
- ▶ 高台への避難経路を覚えましょう。
- ▶ 砂袋を使って水流をかわします。

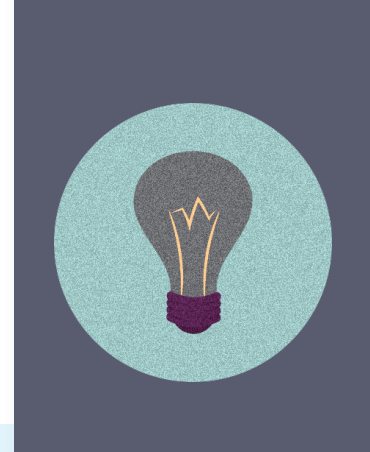


発生時:

- ▶ 「状況を静観」しようとししないでください。避難指示が出たらすぐに避難します。
- ▶ 水流の中を歩いたり、泳いだり、運転したりしないでください。向きを変えて、溺れないようにすることを覚えておきます。
- ▶ 土砂崩れに注意します。
- ▶ 落ちた電線をよけるようにします。
- ▶ 指示されたら、水道と電気を止めて、電化製品のコンセントを抜きます。



停電

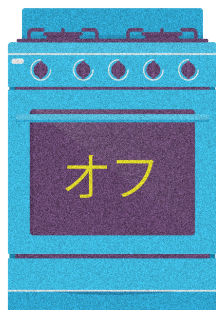
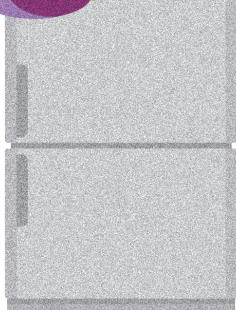
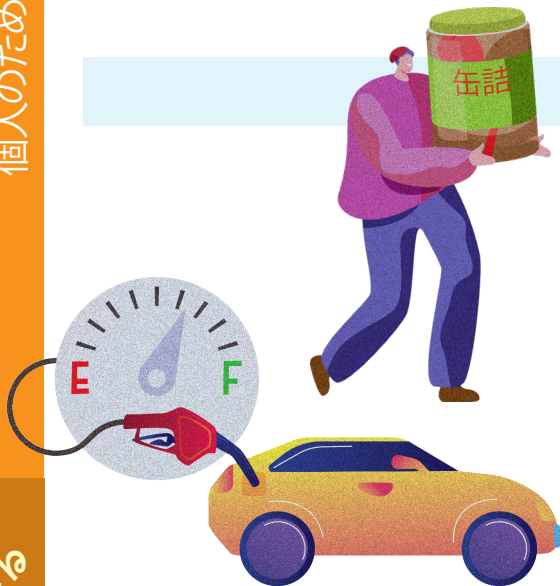


事前準備:

- ▶ 懐中電灯を準備します。ろうそくは使用しないでください。
- ▶ 緊急時バックアップ用電話充電器を用意しておきます。
- ▶ 傷まず調理の必要がない食べ物を購入します。
- ▶ 車のガソリンタンクにガソリンを少なくとも半分は入れておきます。

発生時:

- ▶ 損傷から保護するために電化製品や電子機器のコンセントを抜きます。
- ▶ ライトのコンセントを1つだけ接続しておきます。
- ▶ 冷蔵庫および冷凍庫のドアを閉めておきます。
- ▶ 保温のためにガスコンロを使用しないでください。
- ▶ 発電機、キャンプ用コンロ、屋外用グリルを使用します。



公共の安全のための計画停電に備えましょう

San Diego Gas & Electric® (SDG&E®) は、悪天候の場合、安全確保のため、火災の発生しやすい場所で電力供給を停止することがあります。これは**公共の安全のための計画停電 (PSPS)** として知られています。火災リスクが高い区域でこうした出来事が発生しそうな場合、サンディエゴの全住民が影響を受けるので備えが必要です。**SDG&E**は停電を行う前に早い段階で、電話、携帯電話のメール、Eメールや他の手段で通知を送るようにしています。

PSPSの実施中はつねに最新情報を入手しましょう

連絡先情報を更新および/または停電通知にサインアップをしましょう

連絡先情報を更新するには sdge.com/notifications へアクセスするか、**1-800-411-7343** へお電話ください。**SDG&E**のアカウントを持っていない場合は、音声、携帯電話のメールおよび/またはEメール通知を受信するためにサインアップしてください。

地域リソースセンター

PSPSの実施中、**SDG&E**は影響がある地域の**地域リソースセンター**を開けている場合があります。



PSPSの実施中は、ソーシャルメディアの**SDG&E**とNewsCenterをフォローし、最新情報に注意しましょう



Facebook: facebook.com/SanDiegoGasandElectric



Twitter: twitter.com/SDGE



Instagram: instagram.com/sdge



Nextdoor:
San Diego Gas & Electric

NewsCenter:
sdgenews.com



ビジターは、氷、水、菓子、モバイルデバイスの充電、小型の太陽光バッテリー、ラジオ、停電の最新情報といった備えのための物品を受け取ることができます。また、ソーシャルディスタンス、定期的な清掃やドライブスルーサービスなどが公衆衛生プロトコルに含まれる場合があります。詳細は sdge.com/resource-centers をご覧ください。

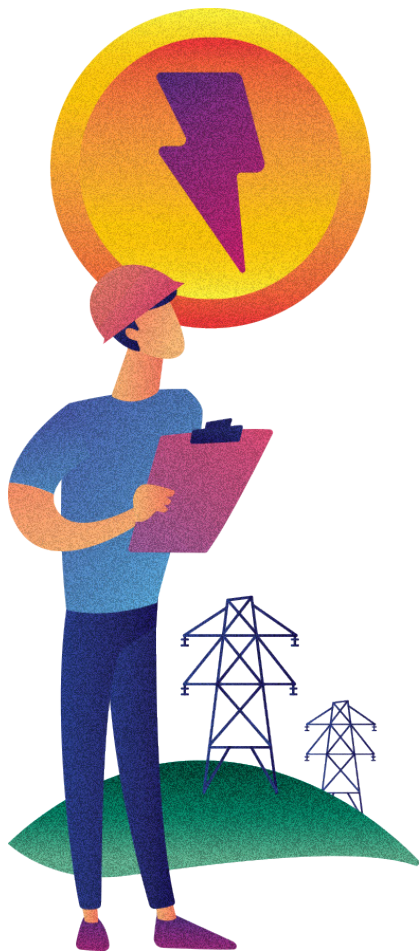
停電期間/バックアップの作成

PSPSでは、公共の安全と電力システムに対する脅威が続く限り、電力が供給されない状態が要求されます。電気が復旧する前に、作業員は電線や設備を点検し、必要な修理を行う必要があります。

PSPSの実施中、重要な機器を操作する場合は、安全な代替の電力を探すことをお勧めします。ジェネレーターや代替バックアップシステムの選定の詳細については、有資格の電気技師やSDG&Eにお問い合わせください。詳細は sdge.com/generator をご覧ください。

医療ベースライン割引プログラム

自分または世帯の誰かが対象となる病状があったり、家庭用医療機器が必要な場合は、今より安い料金で電気や天然ガスを使用できる場合があります。病状に該当している人は申請書にある住所に住んでいる必要があり、医療機器は家庭のみでの使用を目的としたものでなければなりません。このプログラムではPSPSの実施前にさらに通知を提供します。詳細は sdge.com/medicalbaseline をご覧ください。



CAREプログラムおよびFERAプログラム

CAREおよび**FERA**は、請求書の月額が割引になる2つのSDG&Eのプログラムです。

- ▶ **カリフォルニア エネルギー代替料金 (CARE)**
毎月30%以上の料金割引。
- ▶ **家族電気料金補助 (FERA)** 月額料金の18%割引。
FERAは3人以上の世帯のみ利用可能です。

必要条件や収入のガイドラインについてもっと知り、これらのプログラムに申請するにはsdge.com/CAREへアクセスしてください。

エネルギー節約補助プログラム

エネルギー効率に優れた住宅への改築は、自宅をより快適にし、今、そして今後のコストの節約になります。低価格または無償の製品と設置を受ける対象となっている場合があります。詳細と申し込みはsdge.com/ESAをご覧ください。

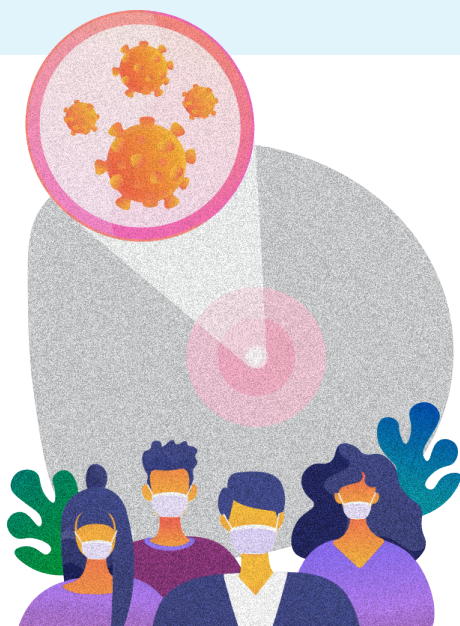
移動および機能的ニーズ (AFN) リソース

移動および機能的な手助けが必要な個人をサポートするために、**SDG&E**は**2-1-1**サンディエゴと提携しています。PSPSや緊急事態の際の備えと自分で切り抜ける力を高めるため、情報とサービスを提供します。サービスには、移動の際の支援、バックアップ用電源、被災準備アイテム、備蓄食料、一時的な避難所および生活保護手当送金小切手が含まれます。詳細は211SanDiego.orgへアクセスするか**2-1-1**へお電話ください。



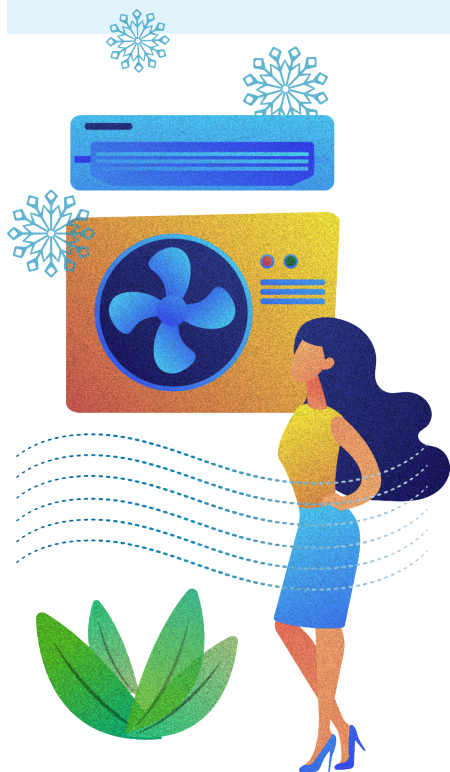
他の緊急事態のヒント

パンデミックおよび公衆衛生緊急事態



- ▶ 2週間分の水と食料を保管します。
- ▶ 処方された薬を手元に置いておきます。
- ▶ 頻繁に手を洗います。
- ▶ 咳やくしゃみをするときは手で覆います。
- ▶ 病気の場合は自宅にいるようにします。

酷暑



- ▶ エアコンや扇風機を探します。
- ▶ 図書館、ショッピングモールに行く、または**2-1-1**へ電話をして涼むことができるように設計されている場所を探す、またはcoolzones.orgへアクセスします。
- ▶ 水を張った風呂へ入ります。
- ▶ 冷たく、アルコールではなく、カフェインが入っていない飲み物を飲みます。
- ▶ 具合が悪い場合は、医師または**9-1-1**へすぐに電話します。

極度に気温が低い

- ▶ 自宅から出ないでください。
- ▶ 温かく、快適で、乾燥した衣服を着ます。
- ▶ しもやけ、低体温、または過労に注意します。
- ▶ 家の中で保温のために木炭やガスグリルを使用しないでください。



津波

- ▶ 高台、内陸および/または上の階へ移動します。
- ▶ ラジオやTVの緊急の指示を聴きます。
- ▶ 指示が出たらすぐに避難します。
- ▶ 津波を見物しようとししないでください。
海岸から離れてください。
- ▶ 地元の安全担当者が「警報解除」という指示を出すまで危険な区域に戻らないでください。





テロリズム

- ▶ 疑わしい行為は当局に通報します。
- ▶ 知らない人から荷物を受け取ってはいけません。
- ▶ 緊急担当職員の指示に従います。
- ▶ 屋内避難または避難の指示を待ちます。
- ▶ 落ち着いて、辛抱強く待ち、個人的にサポートネットワークにいる誰かと連絡をとります。

- ▶ 特定の緊急事態への対応の詳細については、郡の備えに関するウェブサイトを参照してください。

[ReadySanDiego.org](https://www.ready.sandiego.org)

避難警告：影響が出る地域の人々に、生命や財産を脅かす可能性のある脅威を警告します。避難警告は、その区域が近いうちに影響を受ける可能性を考慮し、発令される可能性がある避難命令の準備を人々にさせるものです。移動の手助けや機能的な手助けが必要な、障がい者のような社会的弱者、および/または大型動物はすぐに避難する必要があります。

避難命令：生命の危機が差し迫っているため、影響がある区域からただちに避難を要求されることです。

屋内避難：屋内に入りましょう。ドアと窓を閉めて施錠します。緊急担当職員からの通知や連絡があるまで、援助を必要としないように準備しておきます。



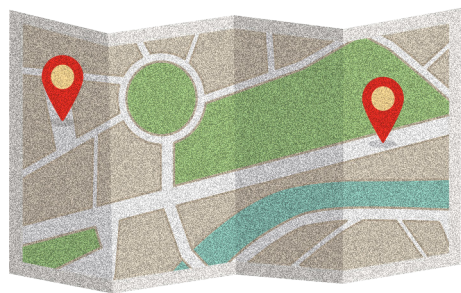
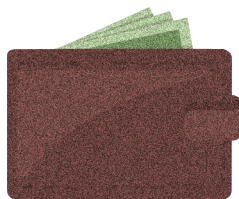
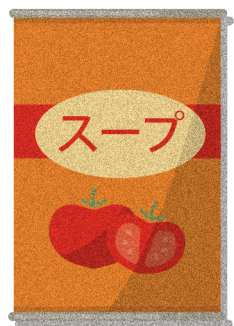
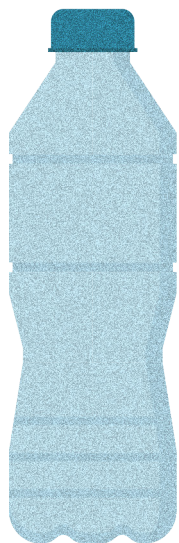
避難

必需品 を集める



パスポート



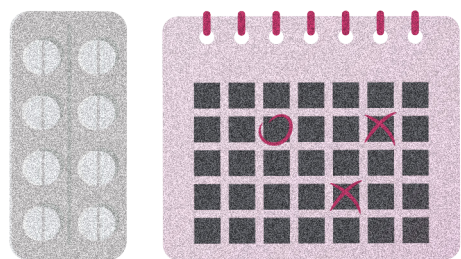
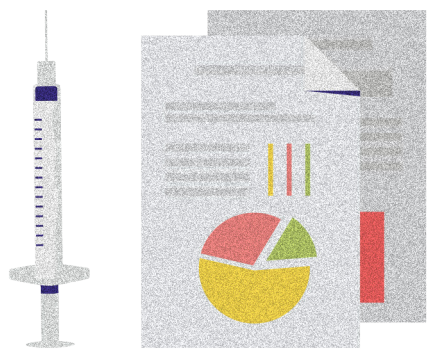


Goキット

ほとんどの災害は想定外ですぐに起きます。買い物をしたり荷物をまとめたりする時間がないかもしれません。避難を急ぐ場合は、「Goキット」を用意してください。

持っている私物を点検し、必要な物を追加します。

- ペットボトルの水やグラノーラバーなどの保存食
- 重要な書類のコピーおよび/またはUSBフラッシュドライブを防水の入れ物に保管します（身分証、保険証、識別のための家族とペットの写真）
- 服用している薬、服用している理由、服用量の一覧
- 薬を冷蔵庫に入れる必要がある場合は、冷凍庫に予備の保冷剤を入れておきます
- 家族やサポートネットワークのメンバーの連絡先
- 懐中電灯、手回し式または電池式AM/FMラジオ、予備の電池
- 小額紙幣の現金
- メモ帳とペン
- 抗菌ウェットティッシュとハンドサニタイザー



家庭用キット

一部の緊急事態では、自宅にいたほうがより安全な場合があります。飲む水がなくなったり、トイレの水を流せなくなったりすることがあります。食べ物を冷蔵したり、ライトをつけたり、電話を充電したりするための電気がないかもしれません。「家庭用キット」を用意して、水や電気がない状態で少なくとも3日間は生き延びられるようにします。

持っている私物を点検し、必要な物を追加します。

- 1日1人当たり1ガロンの飲料水
- 腐らない食品、すぐに食べられる缶詰や手で開けられる缶切り
- 救急箱
- 服用している薬、服用している理由、服用量の一覧表を一緒にした薬品類
- 懐中電灯または電池式ランタン、電池式AM/FMラジオ、予備の電池、または電池を必要としない手回しラジオ
- 笛やベル
- できれば、予備の医療機器（例えば、酸素、薬、スクーターバッテリー、補聴器、移動補助具、眼鏡、フェイスマスク、手袋）
- 医療機器（ペースメーカー等）の型番、製造番号、使用方法

コミュニケーション ツール

私には翻訳者が必要です

Necesito un traductor

**Tôi cần một người
phiên dịch**

عمجرتلا ىلا ةج احب انا

**Kailangan ko ng
tagasalin**

我需要翻

緊急時には、通常のコミュニケーション方法が、環境の変化、雑音、サービスの中断、混乱などの影響を受けることがあります。

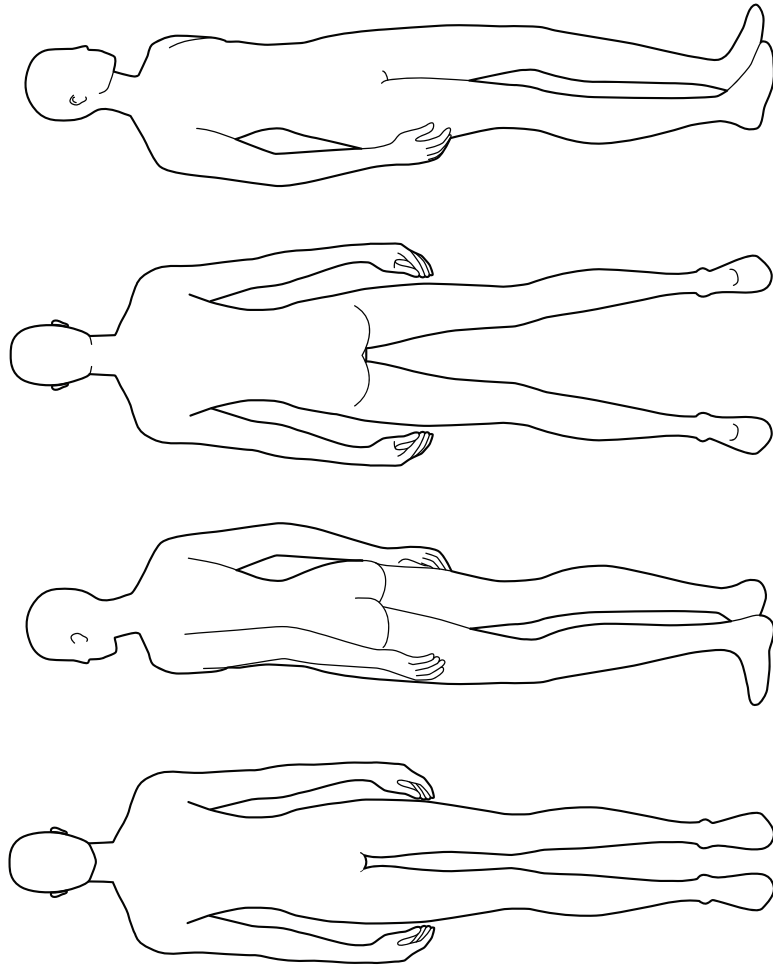
全盲または視力が弱い場合は案内する方法について、他の人に説明する練習をしましょう。

耳が聞こえない、または耳が遠い場合は、身振り、ノートカード、テキストメッセージなどを使用して、自分のニーズを伝える代替手段を見つけます。コミュニケーションカードを緊急用必需品キットに入れておきましょう。

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
T	U	Ü	V	W	X	Y	Z		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
.	'	,	?	!	+	-	空白		



ペインチャート | 痛みの程度 (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)



鈍痛 (Dull)

鋭い痛み (Sharp)

放散痛 (Radiating)

痛み止めが欲しい (I want pain medicine)

注射 (Shot)

1個の錠剤 (One pill)

2個の錠剤 (Two pills)

痒み (Itches)

チクチクする (Stings)





けが/痛み (Hurts/aches)

火傷 (Burns)

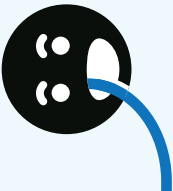
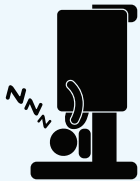

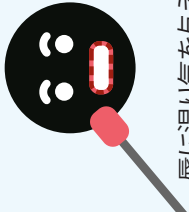
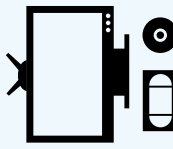




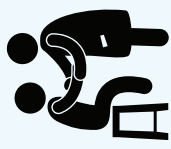


動けない/感覚がない (Can't move/numb)

 体調はどうですか? (How am I doing?)	 点滴 (IV)	 今日の曜日/時間は? (What day/time?)	 何が起こっているのですか? (What is happening?)	 管を取り外すのはいつですか? (When is tube coming out?)
 一人にしてください (leave me alone)	 拘束具を外す (Remove restraints)	 一人でしないでください (Don't leave)	 後で戻ってきます (Come back later)	 祈り (Prayer)
 トイレ (Bathroom)	 冷たい布 (Cool cloth)	 枕/毛布 (Pillow/blanket)	 眼鏡/靴下 (Glasses/Socks)	 歯磨き (Teeth brushed)
 洗顔 (Wash face)	 シャンプー/風呂 (Shampoo/Bath)	 クシ/ブラシ (Comb/Brush)	 歯磨き (Teeth brushed)	 歯磨き (Teeth brushed)

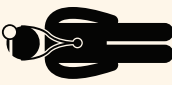


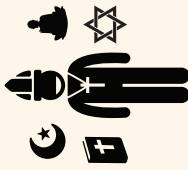
私は (I AM)



	息が切れる (Short of breath)		空腹/喉が渇く (Hungry/Thirsty)		怒っている (Angry)
	痛い (In pain)		寒い/暑い (Cold/Hot)		怖い (Afraid)
	息が苦しい (Choking)		疲れた (Tired)		不満である (Frustrated)
	具合が悪い (Feeling sick)		めまいがする (Dizzy)		悲しい (Sad)

私が欲しいのは (I WANT)

	吸引 (To be suctioned)		睡眠 (To sleep)		明かりを消す/つける (Lights Off/On)
	唇に湿り気を与える (Lip moistened)		テレビ/ビデオ/DVD (TV/Video/DVD)		帰宅 (To go home)
	水/氷 (Water/Ice)		呼出しライト/リモコン (Call light/Remote)		座る (To sit up)
	慰め (To be comforted)		静けさ (It quiet)		横になる (To lie down)

私が会いたいのは (I WANT TO SEE)

	医師 (Doctor)		看護師 (Nurse)		家族 (Family)		聖職者 (Chaplain)
---	----------------	---	----------------	---	----------------	---	-------------------

	右を向く (To turn right)		ベッドの頭部を上 げる/下げる (Head of bed up/down)		ベッドから 起き上がる (Get out of bed)
	左を向く (To turn left)		座る (To sit up)		横になる (To lie down)



ありがとう
(Thank you)

愛しています
(I Love you)

感染防止のため、この掲示板は患者
同士での使いまわしはしないこと。
(For infection control purposes, please do
not reuse this board between patients.)



ReadySanDiego

Plan, Prepare



Emergency

Disaster Info, Maps, Shelters



Recovery

Resources, Assistance

Disaster Info | Refreshed:
PT

Excessive Heat Warning Issued Today,
8/14/20, 12:00 p.m. through

Fri Aug 14, 2020 12:00 PM

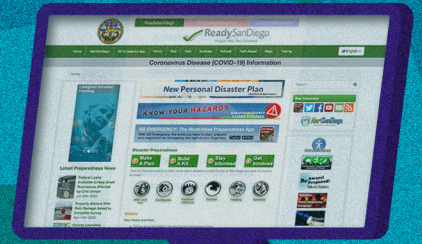
Excessive Heat Warning Issued Today,
7/30/20, 11:00 a.m. through 8/02/20, 9:00 p.m.

Thu Jul 30, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

Excessive Heat Warning Issued Today,
7/11/20, 11:00 a.m. through 7/13/20, 8 p.m.

Fri Jul 11, 2020 11:00 AM PDT ASL/Audio

最新情報 を入手する



最新情報を入手する



- ▶ 郡の備えのためのウェブサイト：
[ReadySanDiego.org](https://www.ReadySanDiego.org)



- ▶ 携帯電話番号、VoIP電話番号、メールアドレスを
[ReadySanDiego.org/AlertSanDiego](https://www.ReadySanDiego.org/AlertSanDiego)で登録します。
これは、救急隊によって使用される郡による緊急時の大規模な通知システムです。電話、テキストメッセージやEメールによって避難の指示や、他の災害情報を送ります。



- ▶ iOSとAndroidモバイルデバイス向けの英語・スペイン語で利用できる**SD Emergencyアプリ**は無料でダウンロードできます。[ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp](https://www.ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp)にアクセスしてください。



- ▶ 緊急時には[AlertSD.org](https://www.AlertSD.org)または**SD Emergencyアプリ**にアクセスして、インシデントの最新情報、避難所の位置、避難場所、危険な区域、公式ソーシャルメディアのフィードなどを確認してください。



[Twitter.com/
ReadySanDiego](https://twitter.com/ReadySanDiego)

- ▶ サンディエゴ郡の主な**緊急警報システム**のラジオ局は、**KOGO AM 600**と**KLSD AM 1360**です。



[Facebook.com/
ReadySanDiego](https://www.facebook.com/ReadySanDiego)

- ▶ 復旧に関する情報は[RecoverSD.org](https://www.RecoverSD.org)をご覧ください。

- ▶ 緊急でない質問および最新の災害情報については
2-1-1へお電話ください。

- ▶ 生命を脅かすような緊急事態が発生している場合は、
9-1-1へお電話ください。

サポートを得る

災害はときに緊張を招き、打ちのめされそうになります。

いらだったり、悲しかったり、怒りを感じるかもしれません。頭痛がしたり、眠れなかったりするかもしれません。

状況的に難しい場合でも、あなたの気持ちについて誰かと話してください。

サポートネットワークや専門家のサポートを求めましょう。

サンディエゴ・アクセスおよび危機ホットライン

サポートが必要な場合、ニーズに合った解決策を提供し、精神衛生管理または具体的な利用すべきサービスの必要条件を判断するのに役立つ経験豊富なカウンセラーが週7日/24時間対応可能です。

▶ **(888) 724-7240**へ電話するか、サンディエゴ郡のウェブサイト

www.sandiegocounty.gov/hlsa/programs/bhsへアクセスしてください。

全米精神障害者家族会連合会 (NAMI) サンディエゴ

訓練された危機カウンセラーに連絡して、24時間無料で危機のサポートを受けることができます。

▶ **NAMI**というテキストを**741-741**へ送るか、**(888) 523-5933**へお電話ください。

全米自殺防止ライフライン および退役軍人危機ホットライン

誰もが自殺を防ぐ手助けができます。このライフラインは、苦しんでいる人々のために、24時間年中無休、秘密厳守の無料サポートを提供します。あなたやあなたの愛する人のための予防と危機のリソースであり、専門家のためのベストプラクティスです。

▶ **(800) 273-8255**または**9-8-8**へお電話ください。



サンディエゴ郡

www.sandiegocounty.gov
(800) 694-3900



危機管理局

www.sandiegocounty.gov/oes
(858) 565-3490



リストスカリフォルニア

www.listoscalifornia.org
(916) 845-8510

このガイドの制作にご協力いただいた、**サンディエゴ郡保健福祉局**、高齢者および自立サービスの皆様、ありがとうございました。高齢者のためのリソースは、www.aging.sandiegocounty.goへアクセスしてください

この文書は、州危機管理局に設置されているプログラムであるリストスカリフォルニアの助成金により作成されました。この文書に掲載されている見解や意見は、著者によるものであり、必ずしもリストスカリフォルニアや州危機管理局の正式な立場や方針を述べたものではありません。