



# 緊急時チェックリスト



自分自身と周りの人を少なくとも3日間は世話できるように準備を整えてください。

緊急用キットには家族とペットのための少なくとも3日分(できれば7~10日分)の必需品を入れてください。キットは携帯用にして避難時に持参できるようにします。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 - 1日1人あたり1ガロン、最低3日分(飲用と衛生用)               | <input type="checkbox"/> 緊急時防寒用毛布   |
| <input type="checkbox"/> 保存食 - 最低3日分の保存が利きすぐに食べられる食物                 | <input type="checkbox"/> 各家族のための雨用ポンチョ  |
| <input type="checkbox"/> 電池式のラジオ/手動発電ラジオおよびNOAA警告音付天候ラジオと両方のための予備の電池 | <input type="checkbox"/> 個人用衛生用品(歯ブラシ、歯磨き粉、衛生ナプキン、石鹸、タオルなど)                   |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯と予備の電池                                  | <input type="checkbox"/> 防水の容器/バッグに入れた重要書類のコピー                                |
| <input type="checkbox"/> 救急箱   | <input type="checkbox"/> 運転免許証または出生証明書のコピーまたは両方                               |
| <input type="checkbox"/> 緊急連絡先カード                                    | <input type="checkbox"/> 銀行口座情報   |
| <input type="checkbox"/> 万能工具  | <input type="checkbox"/> 保険カード/保険証書番号/保険会社連絡先情報                               |
| <input type="checkbox"/> 助けを求めるための笛                                  | <input type="checkbox"/> 現金(自動現金引出機は機能停止することがあり、小額紙幣が最も便利です)                  |
| <input type="checkbox"/> 各人の衛生用の消毒ウェットティッシュ、ごみ袋やプラスチックの結びひも          | <input type="checkbox"/> 予備の自宅の鍵セット   |
| <input type="checkbox"/> 防塵マスク、汚染空気のフィルターのため                         | <input type="checkbox"/> 処方薬(7日間分推奨)  |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話と充電器(停電時用に自動車用充電器を推奨)                   | <input type="checkbox"/> ペット用サプライ(食物、水、毛布、薬)                                  |
|  | <input type="checkbox"/> 子供/乳幼児のサプライ(お絵かき帳/クレヨン、おもちゃ/赤ちゃん用ウェットティッシュ、粉ミルク、離乳食) |

\* 必ず6ヶ月ごとに緊急用準備キットの有効期限を再確認して、常に更新してください。夏時間調整日をキットの再確認のリマインダーにしましょう。

## 自宅や職場や学校で手元に備えておくその他の品目

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 緊急連絡先カード   | <input type="checkbox"/> あなたや他の人の安全のために、歩道の雪や氷を除去するための雪かきシャベルと塩 |
| <input type="checkbox"/> ガス、電気、水道を遮断するための説明書と道具                           | <input type="checkbox"/> 凍結を防ぐための屋外蛇口用カバーまたは断熱材                 |
| <input type="checkbox"/> 避難所用のプラスチックシートとダクトテープ                            | <input type="checkbox"/> キャンプ用コンロと燃料(屋外専用)                      |
| <input type="checkbox"/> 暖かい毛布  | <input type="checkbox"/> 薪と防水加工マッチ(薪を使う暖炉または屋外専用)               |
| <input type="checkbox"/> 防水シート、テント、縄                                      | <input type="checkbox"/> 医療品(補聴器と予備の電池、眼鏡、コンタクトレンズと溶液、注射器、杖)    |
| <input type="checkbox"/> 消火器  | <input type="checkbox"/> 双受信兼用ラジオと予備の電池                         |
| <input type="checkbox"/> 一酸化炭素検知器   | <input type="checkbox"/> 事前に決定した避難経路を示す地域の地図                    |
| <input type="checkbox"/> 切れて垂れ下がった電線、ガス漏れ、洪水時に備えて、公共サービスの連絡先情報を手の届くところに用意 | <input type="checkbox"/> その他の家族の独特のニーズ                          |
| <input type="checkbox"/> 通りの洪水を防ぐため、雨水排水口周りから落ち葉やがれきを掃除                   |   |
| <input type="checkbox"/> 水浄化装置  |   |

## あなたの車に積んでおく特定の品目

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 緊急連絡先カード            | <input type="checkbox"/> 雨用ポンチョ                                      |
| <input type="checkbox"/> 緊急照明弾               | <input type="checkbox"/> 救急箱補給品を含む準備キット                              |
| <input type="checkbox"/> 暖かい衣類と丈夫なウォーキングシューズ | <input type="checkbox"/> 氷点下の天候や降雪が予報される場合の小型シャベルと滑り止め補助品(砂、猫砂、チェーン) |
| <input type="checkbox"/> 暖かい毛布               | <input type="checkbox"/> 事前に決定した避難経路を示す地域の地図                         |



# 緊急時チェックリスト



あなたの家や財産に対する嵐の影響を最小限にとどめるために、次の耐候/リスク管理プランを作成してください。

- あなたの不動産保険を毎年見直して、理解し、補償のニーズに対応します。洪水保険や下水や排水管の氾濫に対する補償についてたずねます。

## 屋外用

- 飛んでくる破片を取り除いて水による損傷が生じる可能性を減らすために、緩んだり、紛失したり、磨耗したり、損傷していないか屋根板をチェックしてください。
- 雨仕舞いが排気口や煙突の周辺にしっかりと固定されているのを確認してください。
- 雨どいは、掃除して、正しく整列して、しっかりと家に据付けられていることを確認してください。
- 自宅近くの傾斜地の雨水排水パターンを観察し、排水が合流する場所に注意してください。あなたの家の周囲の丘を観察し、小規模な地滑り、土石流や徐々に傾いている木など、土壌の動きの形跡を見てください。地域の地質工学または構造工学技術者に連絡して、問題の重度を判断してください。
- 所有地に傾斜をつけ、水が土台や雨どいから離れたところで雨水排水路に水を導くようにします。

## 屋内

- 煙感知器と一酸化炭素検知器をチェックし、必要に応じて電池を交換してください。検知器は8年ごとに交換してください。
- 地下室や床下空間に湿気や水漏れがないかチェックします。水溜りは、排水がうまくいっていない兆候です。

## 家族のコミュニケーション計画を立てましょう

- 家族や友人と、あなたの生活、勉強、仕事、遊びの場で最も起こる可能性のある緊急事態にどのように備え、対応するかを討議してください。あなたの世帯の各人の責任を確認し、チームとして一緒に協力する計画を立てます。
- 地域外の連絡先を確認します。災害の発生後は、長距離電話の方が地域の回線より信頼できる可能性があります。ワシントン州外に住んでいる友人または親戚に、「家族の連絡先」になるように依頼してください。災害発生後、この「家族の連絡先」に、連絡センターになってもらい、家族全員の情報を共有してもらいます。このプランは、あなたの連絡先の電話番号を全員が知っていることが決め手となります。

- あなたの財産の詳細な自宅の目録を完了して、家から離れた安全な場所（貸金庫など）に保管します。フォームは [TakeWinterByStorm.org](http://TakeWinterByStorm.org) からダウンロードしてください。

- 接着力のなくなったコーキング材や目張りを取り替えます。
- 通りが洪水にならないように、排水口周りから落ち葉を掃除してください。
- 手すり、階段の手すりや段板のカバーが緩んでいないかチェックします。折れ曲がったり、ひびの入った歩道は修理してください。
- 自宅の歩道の雪や氷を取り除き、危険な転倒が起きないようにします（住宅所有者の責任）。
- 崩れる恐れのある積雪が路面にないようにします。
- 灌木を剪定して壁板に触れないようにし、害虫や湿気による損害を防止します。歩道の邪魔になる灌木は取り除きます。
- 露出している水道のパイプや屋外の蛇口は、凍結から守るために断熱してください。

- すべての窓がきちんと開閉し、施錠できることをチェックしてください。
- 雨季の到来する前に必ず排水ポンプをテストしてください。電池式のバックアップ用排水ポンプは、停電時に主要ポンプが作動しなくなった場合に役立ちます。

- 「家族のコミュニケーションプラン」を記入し、家族がもっとも多くの時間を過ごす場所に掲示します。TakeWinterByStorm.org からプランの実例をダウンロードしてください。
- すべての緊急連絡先の番号をすべての電話に入力しておき、リストを一部携帯します。必ず家族や友人に、彼らの番号を緊急連絡先にリストしたことを知らせます。
- ネットワークに障害があつて電話が通じない場合は、テキストメッセージを使用します。電源がなくなると、ワイアレス電話は作動しません。有線電話（固定電話）が最も信頼性があります。
- 情報を入手する。地元のマスコミのチャンネルで、重要な最新情報や指示を入手します。TakeWinterByStorm.org にあるリンクから、地域の緊急警報システムに登録する方法をご覧ください。

\* あなたの家族や友人に [TakeWinterByStorm.org](http://TakeWinterByStorm.org) について教えてあげてください。このインターネットベースのリソースである教育ツールを、あなたの緊急時の準備プランおよびコミュニケーションプランの一部としてください。