

サンディエゴ郡

# 個人災害対策プラン

緊急時対策室



## この災害対策プランの所持者：

氏名: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

自宅電話: \_\_\_\_\_

携帯電話: \_\_\_\_\_

Eメール: \_\_\_\_\_

健康状態: \_\_\_\_\_

医療装置: \_\_\_\_\_

服用薬: \_\_\_\_\_

アレルギー: \_\_\_\_\_

血液型: \_\_\_\_\_

---

地元消防署: \_\_\_\_\_

地元警察署: \_\_\_\_\_

主治医: \_\_\_\_\_

電力会社: \_\_\_\_\_

水道局: \_\_\_\_\_

毒物管理センター：(800) 222-1222

サンディエゴ郡を対象とした主要緊急警報システムラジオ局：  
KOGO AM 600 および KLSD AM 1360.

サンディエゴ郡は、多様な風景、美しい海岸、温和な気候に恵まれています。それでも、山火事、地震、洪水、津波などの様々な自然災害がたびたび発生します。有害物質の漏出、暴動、テロ活動といった人災もまた、私たちの地域にとって著しい脅威となります。災害が起こるかどうかわけなく、いつ起こるかが関心事となります。

災害がいつ発生するかは予測することはできませんが、その準備は今日から始められます。皆さんの家庭や学校でどのような危険に直面するかを認識してください。ウェブサイト [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org) を閲覧して、“Know Your Hazards (起こり得る危険を知る)”をクリックしてください。現住所を入力して、直面する可能性がある危険について学んでください。

サンディエゴ郡の住人あるいは就業者として、皆さんは、家庭やコミュニティでの緊急時への準備と復旧力を築くうえで重要な役割を担います。このガイドが、災害時での皆さんと皆さんが愛する人やペット、そして隣人の安全確保、そして災害後の自足性を満たすためのツールを備えるのに役立てば幸いです。このガイドは、として災害へのより良い準備と回復に役立つことでしょう。

少なくとも年2回、この計画を皆さんが愛する人と予行練習してください。予行練習すれば、次の緊急時に迅速に対処することができるでしょう。



**ReadySanDiego.org**

Prepare. Plan. Stay Informed.



サンディエゴ郡の消防署や警察署、医療ファーストレスポnderをすべて合わせても、郡の総人口の1%にしか対処できないことをご存知でしたか？

このため、ファーストレスポnderが災害時に危機的な生命の安全確保に集中することができるよう、私たち自身が災害計画を立てることが大切です。

## 緊急連絡先

お住まいの地域外も含めて、災害時やその後に連絡が取れる緊急連絡先を特定します。これらの電話番号を覚え、コピーを手元に置いておきます。

緊急時には地元の電話サービスは飽和状態になる可能性があります。携帯電話で地域外に連絡が取れることがあります。可能であれば、通話ではなくテキスト文を送ります。

### 緊急連絡先

氏名: \_\_\_\_\_

自宅電話: \_\_\_\_\_ 携帯電話: \_\_\_\_\_

Eメール: \_\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_

### 緊急連絡先

氏名: \_\_\_\_\_

自宅電話: \_\_\_\_\_ 携帯電話: \_\_\_\_\_

Eメール: \_\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_

### 緊急連絡先

氏名: \_\_\_\_\_

自宅電話: \_\_\_\_\_ 携帯電話: \_\_\_\_\_

Eメール: \_\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_

### 緊急連絡先 (地域外)

氏名: \_\_\_\_\_

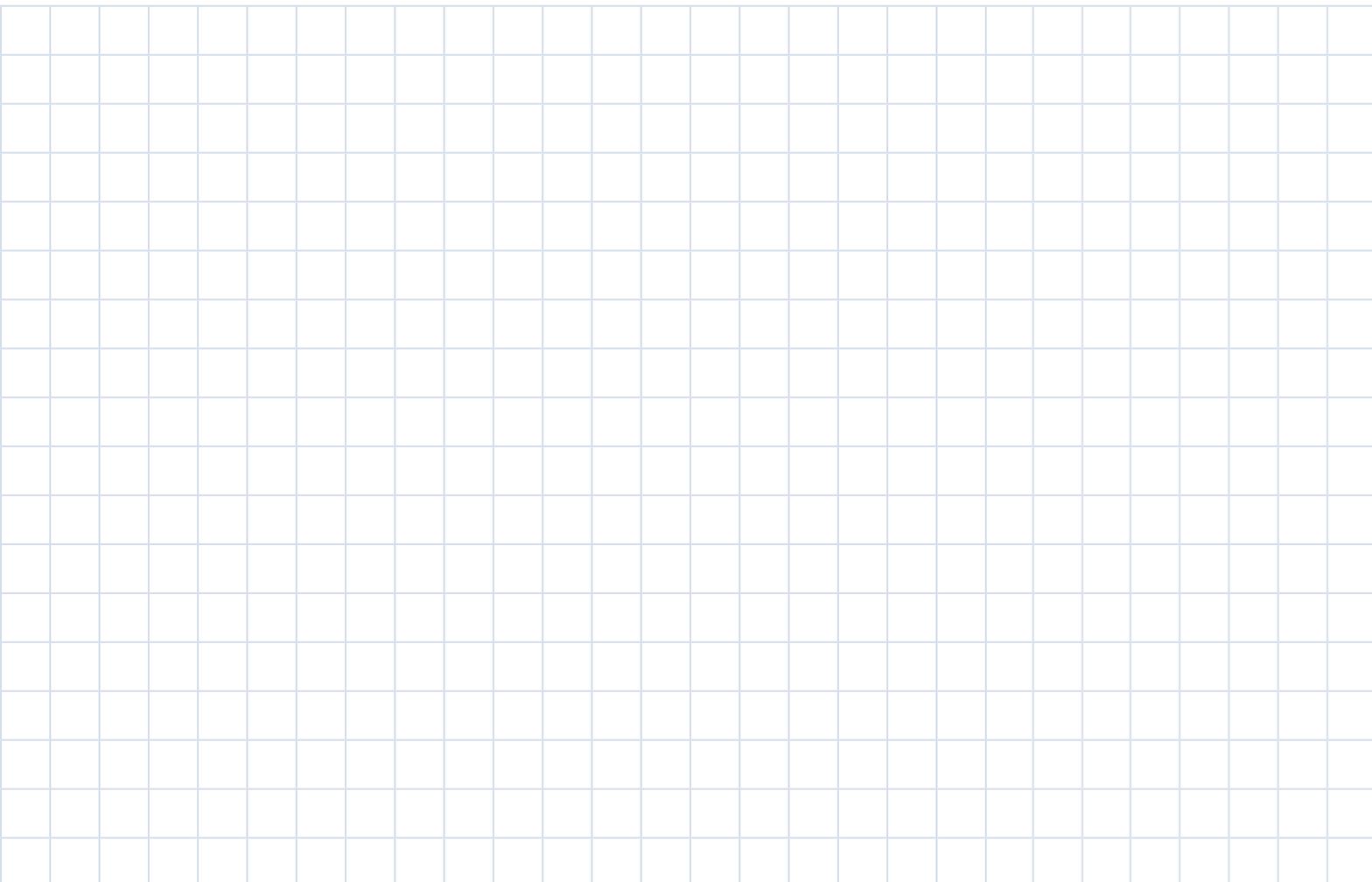
自宅電話: \_\_\_\_\_ 携帯電話: \_\_\_\_\_

Eメール: \_\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_

# 計画を立てる

## □ 避難計画を立てる

自宅のフロアの見取り図を下に作図します。各部屋のドアと窓を含め、主な出口の位置を明確に示します。自宅の電気水道ガス等の元栓、備付けの消火器、緊急備品、救急箱の位置をマークします。この見取り図を家族全員に見せて良く知っておくようにします。



- ▶ 自宅火災といった緊急時に家から避難するための計画をステップごとに立てます。この計画を年2回は予行練習します。
- ▶ 家族全員がドアや窓のカギを開けて外に出られることを確認します。窓に安全棒がある場合は、緊急時に簡単に開けられることを確認します。
- ▶ 多層階のアパートに住んでいる場合は、地上までの安全な経路を事前に知っておきます。小さな子供や、身体が不自由な方、身障者など、アクセスや機能に支援が必要な人には特別に配慮します。

電気水道ガス管等ライン  
がどこにあり、いつどの  
ように元栓を止められ  
るかを家族全員が知っ  
ているべきです。



▶ これらが自宅のどこにあるか確認します:

ガス栓\* : \_\_\_\_\_

水道栓 : \_\_\_\_\_

電気ブレーカー : \_\_\_\_\_

ガレージドアのマニュアルオーバーライド :  
\_\_\_\_\_

電気ガス水道等の元栓を止めるための道具 :  
\_\_\_\_\_

\*ガスの臭いがする、シューという音がする、あるいはガス漏れが疑われる場合は、レンチを使ってガスの元栓をすぐに締め、窓を開け、その場から直ちに離れます。電灯や電気製品のスイッチは入れず、ろうそくやマッチは使用してはなりません。ガス漏れの疑いがないときはガスの元栓は締めないでください。ガス会社だけがサービスを回復することができます。

煙感知機と一酸化炭素感知器を自宅の各階に取り付け、それらが正常に作動していることを確認します。毎月点検し、必要に応じて電池交換します。10年ごとに感知器を交換します。耳が不自由な方のためには、振動型アラームやビジュアル型煙探知機を取り付けます。

災害時に家族が離れ離れになった場合の家族全員の集合場所を2か所決めておきます。1か所は自宅付近（たとえば、隣家のメールボックス）、もう1か所は近所（たとえば、公園や良く知っている駐車場）にします。前ページのフロア見取り図と共に集合場所を作図することも一考です。

• 自宅付近での集合場所 :

\_\_\_\_\_

• 近所での集合場所 :

\_\_\_\_\_

自宅近辺からの脱出経路を特定し、下にメモします。緊急時には道路は閉鎖されたり損傷したりします。脱出経路を示した近所の地図を備えておくのが良いでしょう。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

役立つヒント : 避難経路に向かって駐車するようにします (つまりドライブウェイから道路に向かって、あるいは道路の主な進出路に向かって駐車します)。

- がいいる場合又はあなたが大学に在籍している場合は、学校の緊急時の計画を知っておきます。学校の緊急時の方針を知り、災害時にあなた自身が子供を迎えに行けないときに誰がどのように迎えに行くかを決めておきます。あなたの現在の連絡先と誰を子供の迎えとして許可したかを学校が承知していることを確認します。学校の緊急時の計画をこの小冊子にホチキスで留めておきます。
- 予行練習します。救急やCPR(心肺蘇生)などの救命技能を習得してください。

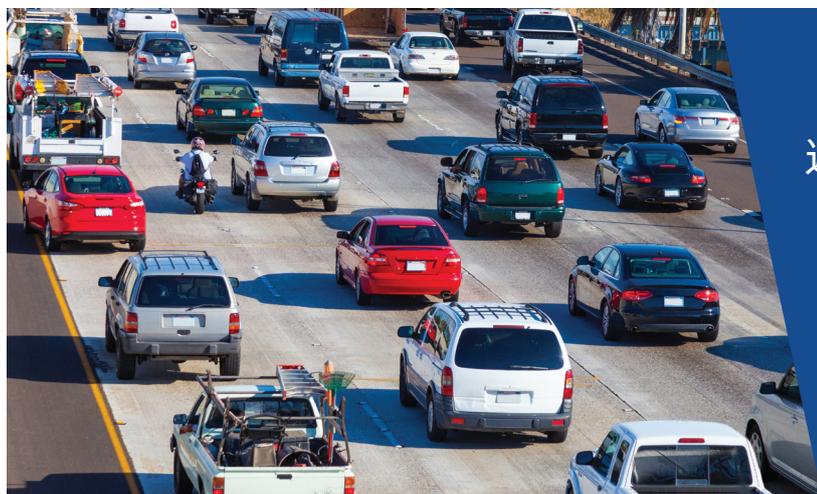
## 避難：知っておくべきこと

避難には避難勧告と避難命令の2段階があり、これらは緊急時に法執行機関が発令します。安全でないと感じたら早期に避難します。避難するのに避難勧告や命令を待っている必要はありません!

避難勧告を受けた場合は、あなた自身とペット及びサービスアニマルの双方又はその一方を含め、家族全員が避難準備をします。避難勧告は自発的ですが、すぐに避難命令になることがあります。真剣に受け止めてください。医療支援が必要な方や身障者は、避難勧告が発令された時点で避難準備をすべきです。馬や家畜などの大型動物を飼っている場合も避難を開始すべきです。

避難命令を受けた場合は、家や会社から直ちに避難します。避難命令は強制であり、あなたを危険から離すことなので、真剣に受け止めてください。避難命令に従わないとあなたや周囲の人の生命が危険にさらされる可能性があります。一旦地域から避難すると、法執行機関が避難命令を解除するまでは、そこには戻ることはできません。

あなたが自宅や職場、あるいは公共の場所のどこにいても、どのようにすれば緊急時に迅速かつ安全に避難できるかを考えておくことが重要です。階段や非常口の位置を知っておきます。建物や、交通機関サービス、その他の混雑する公共場所に掲示されている避難標識に注意します。あなたの家族や隣人が避難時に援助が必要な場合は、避難計画を事前に立てられるよう協力することを考えます。



避難命令に従わないとあなたや周囲の人の生命が脅かされることがあります。

## 屋内一に避難

毒性がある煙霧や煙が発生する可能性があるガソリンやオイルなどの危険有害物資が関係する化学物質の放出や事故である場合は、緊急事態担当官はあなたに屋内に留まるよう求めることがあります。屋内避難の指示を受けた場合は、次の事項を考慮します：

- ▶ 家族とペットを直ちに中に入れます。
- ▶ ドアと窓のカギを締め、換気口と暖炉のダンパを閉じます。エアコンや強制空気加熱システム、排気ファン、天井ファン、乾燥機を止めます。
- ▶ 部屋を密閉するよう指示された場合は、ダクトテーププラスチックを使い、戸口や換気口、出口、窓を密閉します。ドアの下のすきまは湿らせたタオルでカバーします。
- ▶ 子供が学校にいる場合は、指示がない限り迎えに行かないでください。

## 警報と警告

消防署や法執行機関、緊急事態担当官は様々なツールを活用して、災害時に重要な生命を守るための情報を提供します。

### 無線緊急警報

WEA (無線緊急警報) システムによって、地元や州、連邦担当官がテキスト文を送信することが許可されていますが、これは携帯電話に送信される緊急速報と同様なものです。この通知圏内の大半の人は、住人でも一時的滞在者でも、メッセージを受信します。良く見られるWEA メッセージの例としては、AMBER アラートや悪天候の注意報が含まれます。所持する電話機を登録する必要はなく、またはこのシステムを通じて警報を受信するための何らかに何らかの行動をとる必要はありません。

### アラート・サンディエゴ (AlertSanDiego)

アラート・サンディエゴとは、サンディエゴ郡のファーストレスポnderによる緊急広報システムで、電話やテキスト文、Eメールを通じて避難指示や災害情報を送信するための手段です。



電話帳に記載されているまた非公開の固定電話番号は、アラート・サンディエゴのデータベースにすでに記載されていますが、携帯電話とVoIP (ボイス・オーバ・インターネット・プロトコル) 電話番号、Eメールアドレスは未記載であるため、登録する必要があります。当郡住民はアメリカ手話法での情報が得られるようリクエストすることもできます(アクセシブル アラート・サンディエゴ)。

アラート・サンディエゴまたはアクセシブル アラート・サンディエゴへの登録については、[ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org)をご覧ください。

## 危険状況の把握

当地で直面する主な危険状況を説明し、災害発生前、発生時、そしてその後何ができるかを示します。それぞれの危険状況を読んで、リスクを調べてください。

サンディエゴ郡において直面される災害及びその対処方法の準備について学ぶためには、[ReadySanDiego.org](https://www.ready.sandiego.gov/)にアクセスし、“Know Your Hazards”をクリックしてください。



準備と計画が万全であれば、あなたの家庭やコミュニティでの火災の影響を減らすことができます。

## 火災

サンディエゴ郡、特に特に溪谷や郊外地域の住宅にとり日常的な脅威です。乾燥したヤブ、高温が夏や秋のサンタアナの強風と重なると、大きな山火が発生する格好の条件を生み出します。準備と計画によって、あなたの家庭やコミュニティでの火災の影響を減らすことができます。

### 発生前：準備対策

- 自宅の各部屋から、そして近所から脱出する道を少なくとも2通りは知っておきます。
- 重要書類は耐火容器に収納し、それらのコピーを緊急備品キットにも入れておきます。
- 隣人のことを良く知るように心がけること。あなたの家庭や隣人の誰かが避難時に支援が必要であるなら、避難計画を事前に立てられるよう協力することを考えます。
- 少なくとも年2回は避難を予行練習します。
- あなたの自宅の周囲100フィートの防御可能空間を設けます。あなたの自宅周辺の枯れ木や灌木、ごみやその他のデブリを片付けておき、火災や緊急事態が発生した場合にファーストレスポonderがあなたの家に接近することが困難にならないようにします。

山火事に対する準備に関する詳細情報は、[ReadySanDiego.org](https://www.ready.sandiego.gov/) から“Ready, Set, Go! Guide”をダウンロードし参照してください。

## 山火事発生時：安全確保で行動!

公式避難警報や公共安全担当官からの避難命令を待つ必要はありません。安全でないと感じたら、早期に避難します。

- ▶ 地域の緊急事態担当官から避難するよう言われたときは直ちに避難します。緊急備品キットを持ち、あなたの家の住所番号が道路から見えることを確認します。
- ▶ 避難時には、ドアと窓はすべて閉じます。
- ▶ 家に閉じ込められたときは、911に電話します。ファーストレスポnderがあなたの家を見やすいように電灯は点灯させたままにします。
- ▶ 公式情報や警告を知るよう、ラジオを聴き、テレビや電話に注意します。
- ▶ 認定済みのN95 マスクを着用し、空気中の有毒な煙や粒子から肺を保護します。

## 住宅火災発生時：直ちに避難

- ▶ 待たずに可能な限り迅速に避難します。姿勢を低くして熱や煙を避け、建物からすぐに出ます。主要出口がふさがっている場合は、別の避難経路を利用します。
- ▶ 集合場所で安全が確保され次第、911に電話します。
- ▶ 火災発生中の建物には絶対に戻らないでください。建物内部に誰かが閉じ込められている場合は、そのことをファーストレスポnderに伝えます。
- ▶ あなたが閉じ込められた場合は、ドアを閉め、911に電話して、換気口やドア周囲の隙間をタオルやテープでふさぎます。布や懐中電灯で窓から助けを求める信号を送ります。
- ▶ 衣服に火が付いた場合は、立ち止まり、床に寝て転がります。
- ▶ 消防士から隠れないように子供に教えます。

## 地震

サンディエゴ郡は、ローズキャンオン断層(海岸からダウンタウン、オールドタウン、ラホヤへと走る)、そして郡の北部と東部に走るサンジャシント断層とエルシノア断層と、いくつかの活断層の巣になっています。私たちの大半は活断層から15マイル以内に住んでいます。これらの活断層は、損害を起こす地震を発生させる可能性があり、鉄道や輸送、また水道やガス、電話通信を数週間から数か月中断させることが考えられます。

断層の中には見えない断層として知られるものがあり、未攪乱堆積物の下に隠れており、地震が発生して初めてその存在が明らかになるものがあります。

### 発生前：万全な準備

地震は何の警告もないまま発生します。今の時点で時間をかけて自宅を点検し、潜在的危険性を特定して、地震発生時にあなたや愛する人の生命を脅かすリスクを最小限に止めます。

- 重い物品や大きな装飾品は床や低い棚に移動させます。
- フレキシブルストラップを使って、大型家具や冷蔵庫、電気製品を間柱に固定します。
- 戸棚や食器棚のドアにラッチなどのロック装置を取り付けます。
- 暖炉や主な器具にはフレキシブルなガス管が使用されていることを確認します。

## 地震発生時：安全確保で行動!

- ▶ 手やひざを低くして、頑丈な机やテーブルの下に隠れ、両腕で頭と首をカバーし、地震が止まるまで、その状態を保ちます。テーブルがないときは、室内の壁に自分自身を付け、窓から離れて両腕で頭と首を守ります。
- ▶ 屋外にいる場合は、建物や壁、ガラス、木、電線、看板、車など、潜在的に危険なものから離れます。姿勢を低くして、身体をカバーし、その状態を保ち、デブリから自分自身を守ります。
- ▶ 車を運転中であるときは、道路のわきに車を寄せ、停車、パーキングブレーキをかけ、地震が止まるまで車内にいます。高架道路や電線付近、車に落下する可能性のある木や大型構造物の下には停車しないでください。
- ▶ ベッドに横たわっているときは、ベッドから離れず、急所を守ります。地震が止まるまで、両手や枕を頭と首をカバーします。
- ▶ 車いすに座っているときは、車輪を固定し、地震が止まるまで、両手や本、枕で頭と首をカバーします。
- ▶ ビーチにいる場合は、地震が収まるまで待ち、内陸部に向かって静かに可能な限り高台に移動します。地震は数分以内に局所的に津波を発生させることがあります。事前に津波避難経路を確認しておき、津波避難標識に従います。徒歩で移動し交通を避けます。海岸を見物に行かず、海岸から離れます。
- ▶ 余震に注意します。最初の地震発生から数分から数か月後に余震が発生することがあり、建物や道路、電気水道ガス等のサービスがさらに被害を受けることがあります。
- ▶ 隣人の様子を確認します。



頑丈な机やテーブルの下に隠れ、頭や首を手でカバーして、地震が止まるまでその状態を保ちます。

ご存知でしたか？

深さ6インチの流水は人を倒し、深さ1フィートの流水は車を押し流します！



## 洪水

洪水は米国で最も頻繁に発生する被害額が大きな災害です。洪水は、停電や土砂崩れ、危険な射流洪水につながる可能性があります。豪雨が土壌を飽和させると、泥が形成されて地面から剥離し、デブリを巻き込み下流に急速な流れとなり、土石流が発生します。山火事で燃えたエリア、または「焼け跡」は特に、草木がなく焼土は雨水を適切に吸収することができないという理由から、土石流の危険があります。

### 発生前: Be Ready

- ▶ 洪水のリスクを知ります。あなたが洪水の危険エリアあるいは氾濫原に住んでいるのであれば、洪水保険の更新を考慮します。
- ▶ 悪天候時に、テレビやラジオ、携帯電話の洪水注意報や警報に注意します。
- ▶ 指示があれば、水と電気を止め、電気製品のコンセントを外します。

### 洪水発生時：安全確保

- ▶ 公共安全担当官が避難するように指示したときは直ちに避難します。
- ▶ 洪水の水中を歩くこと、泳ぐこと、また車の運転は絶対しないでください。
- ▶ バリケード周辺で車を運転しないでください。
- ▶ 急流にかかる橋には留まらないでください。
- ▶ 切断電線を避けます。電気器具が濡れている、あるいはあなたが水中にいる場合は、電気器具に触らないでください。安全である場合は、電気を止めて感電を防止します。
- ▶ 建物内に閉じ込められたとき、最上階に行きます。出口のない屋根裏部屋には入らないでください。上昇する洪水の水に閉じ込められることがあります。必要に迫られた場合のみ、屋根に上り助けを求めます。

## 緊急備品キットの作成

緊急時や災害時に容易に携帯できる基本的備品キットを家族全員に渡します。緊急備品キットには、災害後少なくとも3~5日間、あなたやあなたの家族、ペット及びサービスアニマルの双方又はその一方の生活を維持するのに十分な蓄えを含めるべきです。このキットは、プラスチック製容器やリュックサック、車輪付きのスーツケースのような、頑丈な容器に収めるべきです。

良いニュース：家庭内にこれらの蓄えが既にある場合があります！キットを準備するときは、特別なニーズを考慮すべき場所に住んでいるかを考えます。また、自宅自宅、職場及び車の各々に保管するために、少なくとも3つのキットを準備します。

準備しながら確認します。6か月ごとにキットを点検し、傷んだ又は、使用期限が切れたものを交換します。

- 水 - 1人当たり毎日1ガロン
- 保存食
- 非電動式缶切り
- 救急箱と説明書
- 懐中電灯 (太陽電池または電池式)
- ラジオ (手回しまたは電池式)
- 予備電池
- 現金 (小額紙幣)、ATMカード類、トラベラーズチェック
- 防水容器や密閉可能な袋に入れた重要書類 (例：社会保障カード、運転免許書、旅券、保険情報、医療記録、賃貸証明証、結婚証明書、出生証明書、クレジットカード/ATMカードのコピー、ユーティリティ請求書)
- 服用指示付きの処方薬剤 (少なくとも1週間分)
- 家と車のスペアキー
- 携帯電話のポータブル充電器 (太陽電池または電池式)
- 寝袋と厚手の毛布
- 家族各人のスペア衣服 (夏用/冬用)
- 丈夫な靴
- 紙、ノートブック、鉛筆
- 紙皿、プラスチックカップ、食器類
- 防塵マスク、プラスチックシートとダクトテープ (汚染空気の濾過を助けるため)
- レンチまたはプライヤ (ユーティリティ元栓を回すため)
- 消火器
- 防水容器に入れたマッチ
- 本、ゲーム、パズル、ランプ、その他のたのしみ
- 警笛 (助けを求めるため)
- 地域地図
- 写真

### 個人衛生品

- ウェットパーパーとタオル
- ペーパータオルとナプキン
- ごみ袋各種サイズ
- トイレ用ペーパーとティッシュ
- 生理用品
- 歯ブラシと歯磨き
- 石けんと洗剤
- シャンプー
- デオドラント

### ベビー用品

- オムツとお尻拭き
- 調合ミルク/ベビーフード
- 着替えと毛布

### ペット/サービスアニマルを忘れずに!

- IDと予防接種証明書
- キャリヤーまたはケージ
- 餌と水
- 革ひも
- 好きな玩具
- 新聞、砂箱と砂など
- ペットやサービスアニマルの写真

### その他の品目

- 車いす、杖、固定具/歩行器
- 食事支援器具
- 特殊器具のメーカー情報と使用説明書
- 必要と感じる追加品目 (写真、家宝、宝石類など)



## 用語集

**アクセスおよび機能の必要性 (Access and Functional Needs):** 緊急時またはその後に、機能分野で、自立、コミュニケーション、輸送、監督、医療ケアなどのニーズをさらに必要とする可能性のある人々。更なる応答支援を必要とする個人には、身障者(盲目または弱視、聾啞または難聴、行動障害)、年配者、子供、英語言語能力が限定的な人(英語を母国語としない人)、移動が不自由な人、施設収容者が含まれる。

**猛暑注意報 (Excessive Heat Watch):** 熱波のリスクが増大するもののそのタイミングが不確定な場合に、国立気象局が発令する。

**猛暑警報 (Excessive Heat Warning):** 特定地域で極度に危険な猛暑条件が予想される場合に、国立気象局が発令する。警報は通常、少なくとも2日間、最大熱指数温度が105°F以上となり、夜間の気温が75°Fを下回らないと予想される場合に発令される。[CoolZones.org](http://CoolZones.org) には郡クールゾーン (County Cool Zone) の位置と猛暑に対する安全対策のヒントが掲載されている。

**洪水注意報 (Flood Watch):** 特定地域に洪水の可能性がある。天気予報の更新内容に注意して高台に移動する準備をする。

**洪水警報 (Flood Warning):** 洪水が予想され、安全を確保する行動が必要となる。車を運転中は十分注意し、直ちに高台に移動して、天気予報の更新内容に注意する。

**道路全面閉鎖 (Hard Road Closure):** 消防士と法執行官を除き、すべての交通に対して道路が閉鎖される。

**道路一部閉鎖 (Soft Road Closure):** 消防士と法執行官、惨事リソース(つまり、ユーティリティ会社、損害調査チーム、カリフォルニア州交通局、郡の土木部など)を除き、道路がすべての交通に対して閉鎖される。

**住民以外の通行禁止 (Residents Only Closure):** 道路が一部閉鎖されるが、住民と災害応答と復興を支援する地域自治体組織は例外。

**避難所 (Shelter):** 災害や大規模事故発生時に一晩以上、自宅からの避難を余儀なくされた避難者のための臨時収容所。避難所はサービスと食事を提供し、通常はアメリカ赤十字により運営される。

**臨時避難場所 (Temporary Evacuation Point):** 災害や大規模事故発生時に、法執行官や消防士が特定した臨時避難場所。避難者の夜間の滞在はなく、食事サービスも提供されない。

**津波注意報 (Tsunami Watch):** 遠隔地で地震が発生し、津波発生の可能性がある。今後の情報に注意し、必要に応じて行動する。

**津波警戒 (Tsunami Advisory):** 津波発生が予想され、海岸付近で強い海流と高波の可能性がある。水や海岸、水路から離れること。地域担当官の指示に従う。

**津波警告 (Tsunami Warning):** 津波による広範囲にわたる洪水発生が予想される。危険な沿岸洪水と強力な海流が考えられる。避難が勧告される。直ちに内陸部に向かい高台に移動する。津波避難標識と地域担当官の指示に従う。

## 他のリソースと早見メモ

- ▶ 郡の対策ウェブサイト : [ReadySanDiego.org](http://ReadySanDiego.org)
- ▶ あなたの携帯電話番号や VoIP 電話番号、Eメールを [ReadySanDiego.org/AlertSanDiego](http://ReadySanDiego.org/AlertSanDiego) に登録してください。
- ▶ iOS と 안드로이드 モバイルデバイス用に英語とスペイン語で利用可能な無料 SD 緊急アプリ をダウンロード。  
[ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp](http://ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp) をご覧ください。
- ▶ 緊急時には、[SDCountyEmergency.com](http://SDCountyEmergency.com) をご覧になる、または事件の最新情報、避難所の所在地、避難エリア、危険周辺部、公式ソーシャルメディア・フィード、その他の目的に SD 緊急アプリを利用します。
- ▶ サンディエゴ郡を対象とした主要緊急警報システムラジオ局は、KOGO AM 600 と KLSB AM 1360 です。
- ▶ 復旧情報については、[SDCountyRecovery.com](http://SDCountyRecovery.com) をご覧ください。
- ▶ 緊急ではない質問や最新の災害情報については、211 に電話してください。
- ▶ 生命にかかわる緊急事態については 911 に電話してください。
- ▶ CERT (コミュニティ緊急応答チーム)に参加します:  
[ReadySanDiego.org/get\\_involved](http://ReadySanDiego.org/get_involved)
- ▶ Twitter フォローします: [Twitter.com/ReadySanDiego](https://twitter.com/ReadySanDiego) (英語) または [Twitter.com/ListoSanDiego](https://twitter.com/ListoSanDiego) (スペイン語)
- ▶ Facebook ページをご覧ください :  
[Facebook.com/ReadySanDiego](https://facebook.com/ReadySanDiego)



# ReadySanDiego.org

Prepare. Plan. Stay Informed.

このプランで提供された情報は、災害に対する準備において正確かつ実用的な価値があると期していますが、提示されたガイダンスが保護を提供することを保証するものではありません。サンディエゴ郡、サンディエゴ郡緊急サービス局 (Emergency Services Organization)、統一災害協議会 (Unified Disaster Council) および各機関の責任者、職員、代理人は、このガイドに開示されたいかなる情報や製品、プロセスの、正確性、完全性、有益性について、および本ガイドブックに記述または開示された情報や製品、プロセスを使用した結果発生した負傷や損害、あるいは災害発生については、法律上の責任を問われることはないものとします。

安全な水を得るヒント :

緊急時には、1ガロンの水に対して市販の液体漂白剤を16滴加えて処理することができます。香り付き、脱色防止、あるいはクリーナー配合の漂白剤は使用しないでください。

沸騰が最も安全な水処理方法です。大きな鍋ややかんで1分間沸騰させます。飲む前に冷まします。



## サンディエゴ郡緊急時対策室

5580 Overland Ave., Suite 100, San Diego, CA 92123-1294

自宅電話: (858) 565-3490 | ファックス: (858) 565-3499



この資料は、米国土安全保障省 (Department of Homeland Security) 連邦緊急時管理局 (FEMA)の助成金プログラム理事会からの助成金を受けて作成されました。この資料の意見や見解は作成者のものであり、FEMAの助成金プログラム幹事会あるいは米国土安全保障省の方針の公式立場を必ずしも表明するものではありません。