



災害時の リソース ブック



シアトル危機管理室
206-233-5076

www.seattle.gov/emergency

あなた自身、ご家族、および家の無事を確認しましょう。

- あなた自身とご家族全員に怪我が無いかどうかを確認しましょう。
- 以下の要領で災害からご自宅を守りましょう：
 - 携帯型消火器で小さな火などは消し止める。
 - 天然ガスは、匂い、音、または問題があることを確認、あるいはその可能性がある
と判断し場合のみ、家の外側に回りガスのバルブを閉じること。
 - 水道は元栓を閉じ、必要ならば電力のメイン電気パネルも止める。
- 安全性の高い服装をして、集合場所へ出向いてください：
 - ゆったりとした着心地の良い服、ヘルメット、保護めがね、グローブ、そして丈夫な靴を着用する。
 - 懐中電灯と救急箱を持参する。
 - 必要であれば、ほかの人が使用できるように、消火器を自宅ドライブウェイの最後(道路沿い側)に置く。



医療情報

かかりつけの医師名： _____ 電話番号： _____

保険： _____

アレルギー： _____

医療ニーズ _____



州外の連絡先

氏名： _____

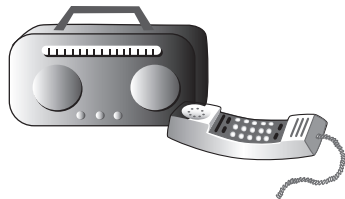
電話番号： _____ 電子メール _____

氏名： _____

電話番号： _____ 電子メール _____

氏名： _____

電話番号： _____ 電子メール _____



お気に入りの引用文やフレーズを以下のスペースにお書きください。

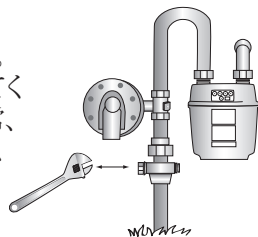
ここにあなたの写真をお貼りください。

留意点

- ラジオで最新情報を得てください。
- 消火器の取り扱い方法：
 - ピンを抜く
 - 火元を狙う
 - 取っ手を握り締める
 - 左右に掃くような動作でさっと動かす



- 何時、どのようにガスは止めるべきか：緊急時の際、ガス漏れの匂いや音が聞えない限りガスの元栓を止める必要はありません。しかし、ガス漏れの匂いや音が聞こえた場合は、以下を実行してください：ガスのメーターを停止する止栓の場所を確認する。通常、止栓はガスメーターの近くにあり、近辺の地面から出ているガス供給配管最上部分に設置されています。



長柄のレンチを使い、レバーが配管に交差するように、どちらか一方の方向にレンチを4分の1程度横に回します。ガスをいったん止めたら、そのままにしておく。ピュージェット・サウンド・エネルギー社（または、地元のガス供給会社）へ連絡して、システムが正常に作動しているかどうかとガス器具の再火チェックを行ってもらいましょう。

- 私の集合場所： _____

留意点

- 近所の公衆電話の所在地： _____

- 応急手当の基礎：確認—電話—介護
- 怪我部位をまたぐ前後の関節間を固定しましょう。
 - 怪我部位にプレッシャーを与え、心臓部よりも高い位置に怪我部位を固定することによって出血を抑えましょう。
 - けが人を慰めて、落ち着けましょう。
 - けが人の体を温めて、体温低下によるショック状態が引き起こされることを避けましょう。
 - けが人を移動することは、その場に留まっていることが危険な場合以外は、極力避けましょう。

このスペースは、備考欄としてお使いください。



このスペースは、身元証明書やその他文書のコピー欄としてお使いください。



災害後に便利な家庭用品等、、、

- ペン、紙、そしてマーカーは、伝言記入などに必要です。
- 応急手当備品としてネクタイやティッシュ、そしてテープなどが使えます。
- ゴミ袋は、断熱、防雨、シェルターや入浴室用に使えます。
- サンドイッチ袋は、手袋として使えます。
- 壁をドンドンと叩くことによって助けを求める合図とします。
- 丈夫な靴を揃えておきましょう。
- 水を確保しておきましょう。
- 枕カバーは、物の持ち運びに使えます。
- その他

