

# ファクトシート 緊急時について

計画を立て、緊急キットを用意し、落ち着きましょう。



グアム合同情報センター (Joint Information Center, JIC) の公式声明。JIC は、グアム国土安全保障省が主導し、健康と安全に関する複数の政府機関が補佐する政府機関です。

## 緊急計画を子供にどう説明すればよいでしょうか。

家族に計画について説明する簡単な方法には次のものがあります。

- 一緒にゲームをして、グアムが直面する可能性がある様々な状況（台風、地震、火災等）について説明し、学習します。
- 子供にまとめるのを手伝ってもらいながら、緊急計画を作成します。
- 緊急時にどうやって連絡を取り合うか家族と一緒にリハーサルします。
- 緊急キットがどこに保管されているか家族と一緒に改めて確認します。

## 追加情報

緊急時の対応方法に関するこれ以外のファクトシートを市長室、グアム国土安全保障省から、またオンライン ([ghs.guam.gov](http://ghs.guam.gov)) で入手できます。

## 最初のステップは簡単です

### 落ち着く

最良の対応はまず落ち着くことです。落ち着いていれば、冷静に考え、常識を用いることで、家族のために最良のオプションを選択できます。落ち着くためのヒント：

- 深呼吸しましょう。
- 家族のための緊急計画や緊急キットを見直しましょう。
- 家族のためにしなければならないことに集中しましょう。

### 計画を立てましょう。家族安全計画に従って行動しましょう

緊急事態が発生する前に、家族計画を作成して印刷し、冷蔵庫の中、バッグの中、車の中、緊急キットの中などの見つけやすい場所に保管しましょう。

### 緊急キットを用意しましょう。

緊急キットを予め用意しておけば、緊急時に安全を確保しやすくなります。キットが充実していれば、それだけ緊急時の備えが万全になります。

### 何をすべきか学びましょう。正しい対応を練習し、熟知しましょう。

練習が大切です。練習を繰り返しましょう。冷静を保つ最良の方法はすべきことを疑問の余地なく明確に認識することです。家族の緊急計画を実行してみましょう。電話が作動するかどうか、電話をかけてみましょう。家族全員で緊急時の対応を練習すれば、家族全員が冷静でいられるようになります。

# 家族の緊急計画を作しましょう

## 互いにどうやって連絡を取り合いますか？

### お互いの連絡方法

テキストメッセージまたは地上電話回線で連絡をする

家族の一覧

家族の名前: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_ 電話番号: \_\_\_\_\_

家族の名前: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_ 電話番号: \_\_\_\_\_

家族の名前: \_\_\_\_\_

電話番号: \_\_\_\_\_ 電話番号: \_\_\_\_\_

### 集合場所

家族はどの場所から集まりますか。

家族: \_\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_

家族: \_\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_

家族: \_\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_

家族: \_\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_

緊急時の家族の集合場所: \_\_\_\_\_

集合場所の電話番号: \_\_\_\_\_

### 島外にいる人に電話をする必要がある場合

グアム島以外の場所に居住していて、緊急時に連絡を取らなければならない家族がいるかもしれません。連絡をすることで、グアムにいる家族全員が無事なことを確認できます。

家族: \_\_\_\_\_

島外の電話番号: \_\_\_\_\_

Eメールアドレス: \_\_\_\_\_

### 緊急時の現地通報先

緊急時の最良の通報先は 911 です。通報が殺到して電話が繋がらないときには、次の番号に通報しましょう。

市町村の消防署: \_\_\_\_\_

市町村の警察: \_\_\_\_\_

### 医師と病院に関する情報

グアム・メモリアル病院救急室: 647-2281

グアム公衆衛生局: 735-7102

かかりつけの医師: \_\_\_\_\_

クリニック情報: \_\_\_\_\_

### 市町村長に関する情報

市町村長の名前: \_\_\_\_\_

市町村長室の電話番号: \_\_\_\_\_

### 指定集合場所以外の避難場所報

利用可能な避難場所 1: \_\_\_\_\_

利用可能な避難場所 2: \_\_\_\_\_

注: 緊急時には電話が不通になることがあります。その場合にも慌ててはいけません。家族の緊急計画を守り、ラジオやその他の情報源から情報を得ましょう。情報源については、JICのファクトシート1をご参照下さい。

# 家族の緊急キットを用意しましょう。

## 避難キットの保管方法

プラスチック製のバケツやクーラーに避難キットを入れて保管しましょう。バケツやクーラーは、緊急時に様々な用途に利用できます。家族が少人数ならば、バックパックに入れてもよいでしょう。

## 避難キットの保管場所

すぐにキットの中のものを利用できるように、避難キットは家族の集合場所に保管しましょう。

## 複数のキットが必要ですか

家族の人数合ったキットを用意しましょう。トラベルキットや個人別キット、クルマ用のキット、職場用のキットなど、複数タイプのキットを用意することができます。

## 緊急用備品の追加が必要になります

- ・携帯用ガスコンロ
- ・紙コップ、皿、フォーク、スプーン
- ・ウェットティッシュ
- ・着替え
- ・雨具
- ・家族全員のための頑丈な靴
- ・子供を落ち着かせるためのアイテム  
(子供一人に1個、たとえば、クマのぬいぐるみ、タオル等)
- ・ペットを飼っている場合には、ペット用品も必要です。



## キットで最も重要なものは？

### 次のものは必ず用意しましょう

- ・携帯電話と充電器
- ・家族の緊急計画
- ・手回し発電機能付きまたは電池式のラジオ  
(停電の恐れがあるため、これは重要です)
- ・保険証のコピー
- ・家族のために必要な処方薬のリスト
- ・家族の健康記録、その他の重要書類
- ・携帯無線機

### 重要な備品

- ・現金
- ・救急キット
- ・処方薬
- ・1人当たり数ガロンの水
- ・7日分の食糧(缶詰のフルーツ、野菜、肉)
- ・缶切り
- ・懐中電灯と電池
- ・ロウソクとマッチ
- ・レンチおよび/またはペンチ
- ・毛布
- ・日焼け止め、虫除け剤
- ・ビニールのゴミ袋、ダクトテープ
- ・予備の眼鏡、コンタクトレンズ
- ・笛



# 特別な事情がある場合に用意すべきもの

## 避難計画作成のために自分の状況を正確に把握しましょう

- ・健康に問題はありますか。
- ・妊娠中ではないですか。
- ・妊娠 36 週目以降ではないですか。
- ・支援なしに家の中を移動できますか。
- ・コンクリート構造の家に住んでいますか。
- ・避難する際に家を離れられますか。
- ・移動に特別装備の自動車が必要ですか。
- ・必要な場合、救急電話がかけられますか。
- ・電源が必要な生命維持装置を使用していますか。
- ・入浴、シャワー、服を着るなどの身の回りのことを自分一人でできますか。
- ・身の回りのことをするために補助器具が必要ですか。
- ・自炊できますか。
- ・食事を自分一人で食べられますか、それとも介護者や補助器具が必要ですか。介助動物やペットを飼っていますか。
- ・自分でペットの世話ができますか。

## 正直に自分の状況を正確に把握し、その状況に合った計画を立てましょう

自分一人でどんなことができますか。どんな介助が必要ですか。介護が必要な人を世話していますか。緊急計画も緊急キットも、緊急時に自分で利用できるものでなければなりません。緊急時に必要な医薬品、医療器具、その他の用品もキットに含めましょう。

## 家族、友人、隣人と話し合っ計画を立てましょう

あなたの状況をよく知っている人たちと話し合っ計画を立てましょう。友人や隣人が避難や必要な資材や用品の備え、停電や断水時の対策を手助けしてくれるでしょう。普段あなたの世話している人が、緊急時に必要な医療サービスに関する計画の作成を手助けしてくれるでしょう。身の回りの世話をしてくれる人たちの連絡先を記したリストを作成しましょう。

## 10 日間の緊急事態に備えましょう

緊急事態の性質によって、必要な資材の量が数時間分、数日分、1 週間分と変わってきます。10 日分の備えをしておけば、緊急サービスの有無にかかわらず、どんな緊急時にもほぼ対応できます。このことは、医薬品が必要な人や医療面で不安のある人、または時間が制約されるニーズを抱えた人に特に重要です。飲料水は必ず多めに用意するようにしましょう。

## 緊急事態が発生したら、落ち着いて緊急計画を実行しましょう

緊急事態の性質によって、必要な資材の量が数時間分、数日分、1 週間分と変わってきます。10 日分の備えをしておけば、緊急サービスの有無にかかわらず、どんな緊急時にもほぼ対応できます。このことは、医薬品が必要な人や医療面で不安のある人、または時間が制約されるニーズを抱えた人に特に重要です。飲料水は必ず多めに用意するようにしましょう。

## 建物内の適切な場所に避難する計画を用意しましょう

大半の緊急時に家は最も安全な場所です。コンクリート構造の建物に住んでいるか、コンクリート構造の建物のなかで仕事をしている場合、建物内の適切な場所に避難するのが最良のオプションです。適切な場所への避難方法については、ファクトシート#2 をご参照ください。窓がまったくないか、できるだけ少ない部屋に避難しましょう。

## 避難時のために避難計画を立てましょう

自宅または職場の建物が多くの場合、最も安全な避難場所になりますが、建物外への避難が必要になる場合もあります。緊急計画として、建物外に避難する際の計画も用意しておきましょう。主要避難場所までのルートに馴染んでおきましょう。

### 移動に問題がある場合

- ・寝たままの状態の人は、最適な移動方法を決めておかなければなりません。（救急車等が利用可能かどうか）
- ・車椅子の方は、車椅子を使った避難計画と車椅子を使用できない場合の避難計画を用意しておかなければなりません。火災や地震の際には、エレベーターを使用できませんので、注意してください。
- ・階段を使用しなければならない場合、緊急時に助けてくれる家族や隣人と担ぎ上げたり、移動するための方法について話し合っておきましょう。

### 停電、断水対策

ベッド、人工呼吸装置、点滴ポンプなどの電源を必要とする器具が必要な場合、バックアッププランを用意しておきましょう。対策には、蓄電池、発電機、医療施設への移動などがあります。

### 視覚障害がある方または全盲の方へ

最新情報を知ることが出来るよう、ラジオやテレビのスイッチを入れておきましょう。

杖が必要な場合、すぐに使用できる杖とは別に、簡単に見つけられる場所にもう1本予備を保管しておきましょう。

介護動物は綱に繋いで、落ち着かせましょう。介護動物に関するプランを必ず緊急計画に含めなければなりません。

介護動物が利用できなくなった場合の対策も用意しておきましょう。

普通の懐中電灯ではなく、高出力でワイドビームの懐中電灯を用意しましょう。

緊急キットに点字、大活字、蛍光テープを付けておきましょう。

### 聴覚障害の方へ

補聴器を使用している場合、緊急時にもすぐに見つけられるよう同じ場所に保管しておきましょう。できれば緊急キットに予備の補聴器を入れておきましょう。補聴器用の予備の電池を用意しておきましょう。

どの放送局が字幕放送をしているか確認しておきましょう。

緊急時に補聴器なしで人とコミュニケーションするための対策を用意しておきましょう。緊急キットに紙と鉛筆を入れておきましょう。「私はアメリカ手話を使います」等のメッセージを記入したカードを用意しておいてもよいでしょう。

## 役立つ緊急キットを用意する

### 10日分の備品や用品、医薬品を用意しましょう。

ファクトシート#2の備品リストを利用して緊急キットを作りましょう。食糧、飲料水、医薬品は必ず10日分用意しましょう。

### 重要書類をコピーして、緊急キットに入れておきましょう。

次の書類を必ずコピーしましょう。

- ・医療保険証券、メディケア、メディケイドカード
- ・必要な処方薬と各薬品の摂取量のリスト
- ・家族の記録（遺書、委任状、権利証、社会保障カード、クレジットカード、銀行口座情報、税務記録等）
- ・各種保険証券

### 緊急時にほかに何が役立つでしょう。

必要な器具のための予備の電池を入れておきましょう。

コミュニケーションのために紙と鉛筆を入れておきましょう。

必要な器具の使用説明書を入れておきましょう。

マニュアルで点滴ポンプや器具を使用する際の方法を記した

取扱説明書も入れておきましょう。



## 次のものが緊急計画とキットに含まれているか確認しましょう。

### 医薬品

- 薬を飲んでいるか、治療を受けている場合、医療器具を使用しているなら、10 日間に必要となる量を必ず用意しましょう。処方薬を次に補充する日まで待たずに行動しましょう。
- 薬品の名前、摂取量、頻度、処方した医師の名前と連絡先を書き記しておきましょう。
- 元の容器に入れたまま医薬品を 1 箇所に保管しておきましょう。
- ほかに何を準備しておくべきか、医師や薬剤師に質問しましょう。

### 毎日使用する医療用品

- 絆創膏、人工肛門袋、注射針など、必要な医療用品を 10 日分用意しましょう。

### 必要な医療器具

- 医師または在宅看護サービスプロバイダーと協力して、必要な医療器具を含む緊急計画やバックアッププランを用意しておきましょう。「どうすればバックアップサービスを利用できますか」、「器具に電源が必要な場合、停電時にどう対処すれば良いですか」などの重要な質問をしておきましょう。

#### 電源の要る器具を使用している場合

- ・こうした器具には電動ベッド、人工呼吸装置、点滴ポンプなどがあります。医療器具メーカーに問い合わせ、蓄電池や発電機などのバックアップ電源に関する情報を入手しましょう。

#### 酸素、その他の呼吸器具を使用している場合

- ・少なくとも 7 日分確保しましょう。
- ・酸素タンクは、転げ落ちないようにしっかり固定しなければなりません。固定方法は、医療器具メーカーに問い合わせてください。医療器具を使用している場合、10 日以上チューブ、溶液、医薬品等を用意しましょう。
- ・静脈内投与（IV）または栄養チューブを使用している場合、点滴ポンプにバッテリーのバックアップがあるかどうか、ある場合に、どのくらいの時間もつのかをチェックしておきましょう。
- ・停電時のマニュアルによる点滴施与の方法を在宅看護サービスプロバイダーに問い合わせましょう。
- ・操作マニュアルをすべての器具に貼り付けておきましょう。
- ・緊急時にあなたを支援してくれる人と一緒に、医療器具の使用方法を練習しましょう。

### 書類をまとめて保管しましょう。

次の書類を必ずコピーしておきましょう。

- ・家族の記録（遺書、委任状、権利証、社会保障カード、クレジットカード、銀行口座情報、税務記録等）
- ・医療保険証券、メディケア、メディケイドカード
- ・使用している器具の取扱説明書

次の電話番号を調べておきましょう。

- ・家族のかかりつけの病院
- ・家族または家族を世話してくれている人

書類をすべて防水の容器に入れておきましょう。

### 避難場所（自宅や職場）に留まる必要があるか、移動するかを決断しましょう。

妊娠中の場合、緊急医療担当者から指示された場合を除いて、病院に行くべきではありません。病院に行くよう指示されるのは、妊娠が 36 週目以降の場合だけです。

医療面の不安がある場合、緊急医療担当者またはあなたがかかっている医療サービスプロバイダーから指示されない限り、移動すべきではありません。

### 移動することになったら、非常用バックを用意しましょう。

自宅を離れることにした場合、手提げの付いた医療施設まで持ち運べる非常用バッグを用意しましょう。

- ・着替え
- ・医薬品、上記重要書類のコピー
- ・最新情報入手のための余分の携帯充電器やラジオ