

Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.

緊急時のための対策

緊急事態にはトルネード、火事、洪水、爆破などがあります。あらかじめ対策を立てておくことによって災害からあなたや家族を守り、その影響を抑えることができます。

準備には以下の3つのステップがあります。

1. あなたと家族のための対策を考える。
2. 家庭、職場、車用の非常用袋を準備する。
3. 緊急時には何をすればよいか、どこにいけばよいかという情報を集める。

ステップ1 対策を考える

あなたと家族のための緊急時の対策を考えましょう。対策について家族で話し合いましょう。家族が自宅で待機することが必要な場合もありますし、安全な場所に避難しなければならないこともあります。互いの連絡方法を決めておいてください。家族全員が1人の人に電話やメールで連絡する方法もあります。近くの地域では同じ災害にまきこまれていたり、電話回線がまひしていたりする可能性があるため、少し離れた街の人を連絡先にする方がよいでしょう。集合場所と、各人がそこまで行く方法も決めておきましょう。

以下の項目も検討してください。

- 緊急時の電話とメールの連絡先リスト。連絡先リストを家族、職場や学校、保育所などの人々と共有する。
- あなたが帰宅できない場合や具合が悪くなった場合に備えて自宅で子どもの面倒をみってくれる人。
- 同じ地域、地域外の緊急連絡先。
- 家族の誕生日、血液型、アレルギーの有無、病歴、薬の服用、医療機器の使用、健康保険証のコピーなどの健康情報。

- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill.
Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
 - How parents will be contacted in an emergency.
 - What steps will be taken to protect your children.
 - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
 - How the school plans to keep exposed children away from other children.
 - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
 - **For those who are living at home**, keep extra medicines and supplies.
 - **For those who need dialysis or other life-sustaining treatment**, know the location of more than one facility where you can get care.
 - **For those who are living in a special care center**, the facility should have an emergency plan.

- かかりつけの医師の名前と電話番号。
- 職場、学校、自宅の最寄りの病院の場所と電話番号。
- 地域または州の保健所の場所と電話番号。
- 薬局の名前と電話番号。
- 宗教上、信仰上の情報。
- あなたが帰宅できない場合や具合が悪くなった場合に備えてペットの面倒をみってくれる人。ペットには予防接種を受けさせ、保護施設に行く必要が生じた場合に備えてペットの予防接種記録のコピーを用意します。
- ペットのかかりつけの獣医師の名前と電話番号。

特別な状況への対策

- **保育所や学校に子どもがいる場合** – ほとんどの学校や保育所では緊急時対策を用意しており、火事、地震、トルネードの避難訓練を実施しています。保育所または学校が現在の職場、自宅および携帯電話やEメールアドレスを把握していることを確認しましょう。以下のことを確認します。
 - 緊急時の両親への連絡方法。
 - 子どもを保護するために講じられる対策。
 - 現地に水、食料、救急用品がそろっているかどうか。
 - 被害を受けた子どもたちを隔離するための対策。
 - 避難させる必要のある子どもたちの避難先。
- **職場** – 雇用主に職場のワークポリシーや緊急時の対策について確認しましょう。あなたが出勤しなければ成らない場合の家族のための緊急時の対策を考えましょう。
- **特別なケアが必要な人** – 医療上の注意事項を列記したタグまたはブレスレットを装着します。緊急時の介助をする人を決めておきましょう。緊急時の介助者はあなたの自宅に入り、ケアをする方法を知っておく必要があります。
 - 自宅で生活している場合は、予備の薬と生活必需品を用意しましょう。
 - 透析や生命維持に必要な治療を受けている場合は、治療を受けられる施設の場所を複数調べておきましょう。
 - ケアセンターで生活している場合は、施設が緊急時対策を用意しています。

- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets’ vaccines up to date and keep their tags on their collars.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items **for each person and pet.**

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

- **安全シェルター** – 大気中に毒物が混入した場合、内部にとどまるよう指示されることがあります。すべての火元、エアコンおよびファンのスイッチを切ってください。通気口も閉じます。すべてのドアと窓を閉めてください。テレビや電池で動くラジオで情報を集めましょう。
- **ペット** – ペット用の食品、水、薬、キャリア、鎖、トイレ砂 (猫用) などを入れた非常用袋を用意しましょう。ペットと一緒に連れて行けるように準備するか、世話をしてくれる人を手配しましょう。ペットには予防接種を受けさせ、首輪やタグをつけておきます。

ステップ 2 非常用袋の用意

緊急事態が発生すると、数日間あるいは数週間、食料や水を入手できなくなる可能性があります。また、停電する場合があります。自宅から避難しなければならないとなったときに持ち出せる非常用袋 (大型のバッグまたはプラスチックの容器) を用意しておきましょう。中身の使用期限は数ヶ月ごとに確認しましょう。

人間 1 人当たりおよびペット 1 匹当たりにつき 3 日分 を用意してください。

食品やその他の用品

- 清潔なプラスチック容器に密閉された水 – 人間 1 人当たりおよびペット 1 匹当たり 1 日につき 1 ガロンを用意します。
- すぐに食べられる肉、果物、野菜の缶詰
- 手で動かすタイプの缶切り
- プロテインバーとフルーツバー
- 乾燥シリアル、グラノーラ、ナッツおよびクラッカー
- ピーナッツバター
- ドライフルーツなど乾燥食品
- 缶ジュース
- 粉状のミルクまたは缶の練乳
- 缶詰や瓶詰めの子供用食品や粉ミルク
- ペットフード

Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins
- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

基本的な日用品

- 懐中電灯と予備の電池
- 電池式のラジオと予備の電池
- 寝袋や毛布
- おむつや哺乳瓶などのベビー用品
- ペーパータオルや消毒紙タオル、漂白剤入り消毒タオル。水と漂白液を混ぜて作ることもできます。水と漂白剤は 10 対 1 の割合で混ぜます。
- ティッシュとトイレットペーパー
- 生理用品
- 紙皿、プラスチックのナイフ・フォーク、ナプキン
- マッチ (防水容器に保管)
- プラスチックシートとダクトテープまたは電気テープなどのヘビーテープ
- ゴミ袋
- プラスチック製の蓋付きバケツ
- 薬の処方箋
- ID、家族の健康情報、保険の情報、出生証明書など家族に関する重要書類のコピー (防水の容器に保管)
- 車いすや補聴器など用の予備の電池

救急用品

- デジタル体温計
- 色々なサイズの絆創膏、2 インチと 4 インチのガーゼのパッド、三角巾、滅菌包帯
- 包帯用テープ
- 石けんとアルコールベースのハンド サニタイザー
- 洗面用タオルとウェットティッシュ
- 抗生物質軟膏
- ゴム製の手袋
- ハサミ、ピンセット、針と糸、安全ピン
- 消毒綿
- 熱さまし、痛み止め、胃薬、咳止め、風邪薬、下痢止めなどの市販薬

If you need to leave your home, also include these supplies:

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves
- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

自宅から避難する場合は、以下の用品も入れておきましょう。

- 洋服と丈夫な靴
- 上着、帽子、雨具、手袋
- 歯磨き粉、歯ブラシ、衛生用品
- プリペイドの長距離電話用テレフォンカード
- 車のキーと自宅の鍵
- 現金とクレジットカード
- 本、カードゲーム、ボードゲーム

カー用品

車の中に常に小さな非常用袋を用意しておきましょう。

- 懐中電灯と予備の電池
- 寝袋や毛布
- 道路地図
- 救急用品
- タイヤの修理セット、ジャンパーケーブル、非常灯

ステップ3 情報収集

地域や州の役所には市民を守るための対策が用意されています。落ち着いてテレビ、ラジオ、インターネットなどで情報を集めましょう。停電に備えてラジオと予備の電池を用意しておきましょう。通信手段が限られているときは、あなたとあなたの家族のための最良の道をあなた自身が判断しなくてはならないこともあります。

5/2009. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.