

READY NEW YORK



Michael Bloomberg, Mayor
マイケル・ブルームバーグ 市長

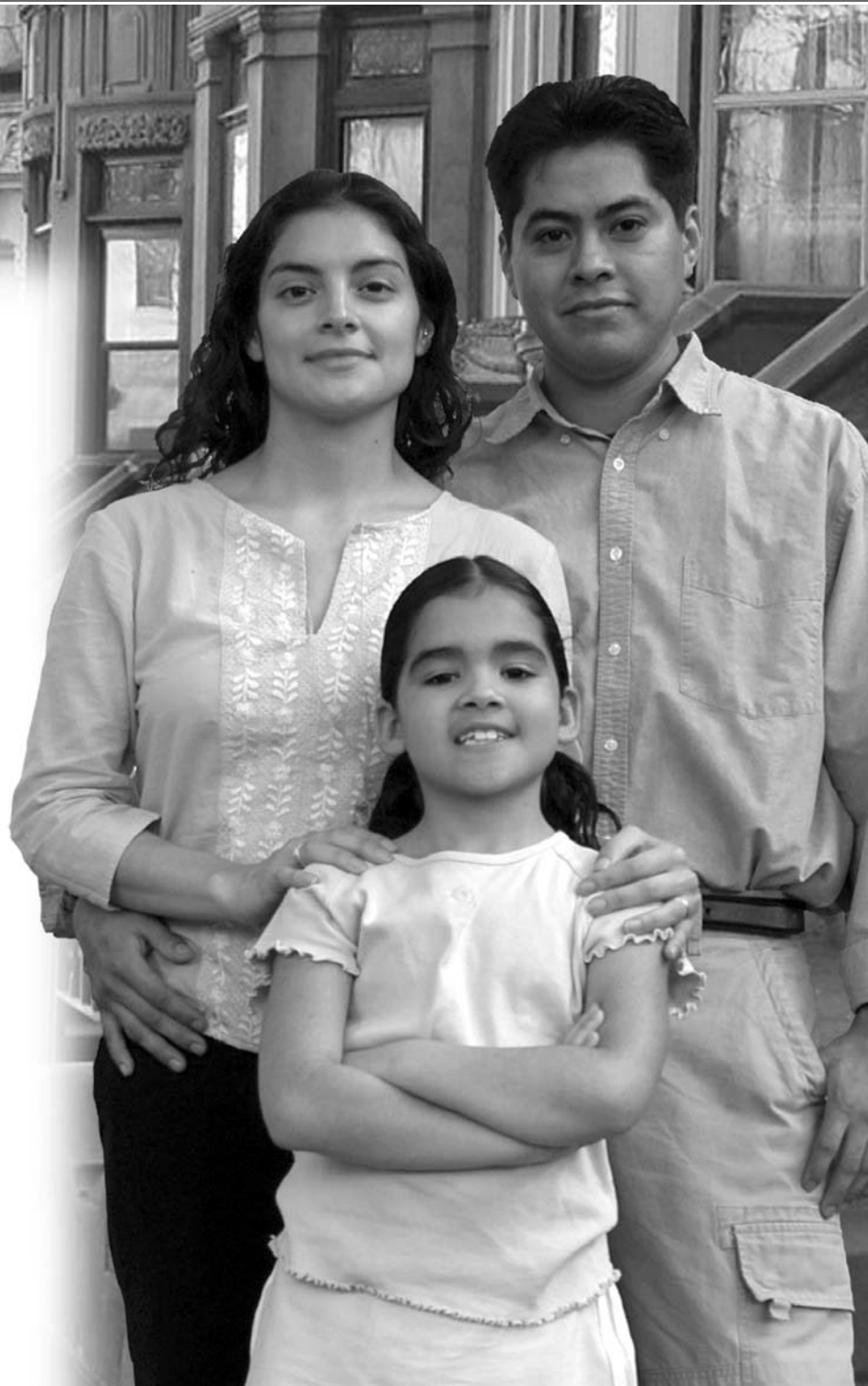
Joseph F. Bruno, Commissioner
ジョゼフ F. ブルーノ 局長

ニューヨーク市緊急管理局 - NYC.GOV

家庭で緊急事態に 備えるための ガイド

緊急時に何をすべきか
についての情報と資料

- ・ 頭に入れておくこと
- ・ 持っていくもの
- ・ 家庭に準備しておくもの



目次...

あなたとご家族が緊急時に備えるためのアドバイス	3
一般的な緊急事態への対応	4
避難	4
その場で待機	4
災害時の避難	4
電気、水道、ガスが止まったら	5
各種の危険に関する情報	6
天災：	6
悪天候：雷雨、洪水と竜巻	6
冬の天候	7
沿岸地区の暴風雨	7
猛暑	8
火災	9
地震	9
一酸化炭素中毒	9
病気の大流行と生物が原因の事件	9
被爆	10
ビルの崩壊または爆発	10
危険物や化学物質の漏れ	10
テロリズムについて	11
あなたとご家族のためのインフォメーション	12
高齢者と身体障害者	12
精神衛生	12
親御さんとご家族へ	13
ペットの飼い主へのアドバイス	13
地下鉄での緊急対応	14
市を支援するには	14
追加資料・連絡先	14
緊急時参照カード	15
緊急時の市への連絡方法	16

災害時の ために 備えておきましょう

ニューヨークにお住まいの皆様へ

ニューヨーク市は、緊急時体制の整備のために日々尽力しています。市政府は定期的に計画を立て、訓練を行っています。また、学校や非営利団体、企業も同様に、緊急時に備えて準備をしています。しかし、ニューヨーク市がいくら災害に対応することができても、あなたやご家族を守るための緊急時への準備はあなたご自身で行っていただかなければなりません。このガイドブックをご一読いただければ、緊急時に備えることがいかに簡単かがお分かりいただけることでしょう。

「Ready New York」は、私たちニュー Yorker が直面するかもしれない様々な緊急事態について説明しており、それらへの対応と準備のための重要な情報を掲載しています。ここに書かれたアドバイスは、あなたやご家族が緊急・災害時に冷静に対応するための役に立つことでしょう。このガイドブックを注意深くお読みください。そして、読み終えたら手の届くところに保管しておきましょう。また、これらの情報をご家族やお友だち、ご近所の方々と共有し、災害時に備えましょう。

敬具

ニューヨーク市長
マイケル R.ブルームバーグ
Michael Bloomberg, Mayor

あなたとご家族が緊急時に備えるためのアドバイス

緊急時に備えるということは、前もって計画しておくということです。だれでも簡単にできて、費用もそれほどかかりません。緊急時に冷静な判断を下し、行動できるよう、下記のチェックリストをご家族と一緒に確認しましょう。夏時間、冬時間への変更で時計の針を合わせる時に、ご自宅の緊急時必需品も確認し、更新しましょう。いざというとき役立つように、緊急時必需品の中身はいつも完全にそろえておきましょう。

家族のための災害時プラン チェックリスト

頭に入れておくこと

緊急時にはどうするか、どうやってお互いを見つめるか、連絡をとるかといった「災害時計画」を家族と一緒に作りましょう。ニューヨーク市は、そのために財布サイズのカードを2つ準備しました。詳細は15ページの「緊急時参照カード」をご覧ください。必要ならコピーをとっておきましょう。4ページの「避難」も参照してください。

- 災害発生後、家族がどこで合流するか、その場所を決めておきます。場所は2ヶ所決めます。一つは家のすぐ近く。もう一つは近所の建物、例えば図書館やコミュニティセンター、教会などです。
- 2つ目の場所の住所と電話番号を、家族全員が知っていることを確認しましょう。
- 家や近隣エリアからのすべての避難経路を知り、避難訓練をしましょう。
- 災害時に家族がばらばらになってしまったときのために、家族のメンバーが電話できる州外の友人または親類を決めておきましょう。ニューヨーク市内の電話回線がすべて話し中でつながらない場合、この州外の連絡先は、家族が連絡をとりあうために重要な役割を果たすかもしれません。市内回線がつかない場合は、遠距離電話の方がつながりやすいこともあるからです。
- みんなの要求を考慮に入れましょう。高齢者、身体障害者、英語が話せない人については、特に考慮が必要です。
- あなたが作った計画を、家族全員で練習しましょう。
- あなたが作った災害時計画のコピーを、家族全員が持っていることを確認しましょう。
- 職場、学校、お子さんの学校や保育所、他の関連施設などの緊急時計画についても、よく知っておきましょう。

Go-Bag (避難時の必携品を詰めたカバン) チェックリスト

持っていくもの

緊急避難時に必要な物を入れた「Go-Bag」を、各家庭で準備しておくべきです。家族一人ひとりの「Go-Bag」は、バックパックや車輪付きのスーツケースなど、丈夫で持ち運びしやすい入れ物に詰めましょう。「Go-Bag」は、いざというときに急いで持って避難することができるように、すぐに手の届く場所に置いておきましょう。年間を通して、いつでも持って出られる状態であることを確認します。4ページの「避難」も参照してください。

- 重要書類（各種保険カード、出生証明書、各種権利証書、写真付き身分証明書、住所を証明するものなど）のコピー。防水加工がしてある携帯用容器に入れておきましょう。
- 家と車のカギ（いつも使うもの以外にスペアキーを作りセットしておきましょう）。
- クレジットカード、ATMカード、細かい現金。最低でも常に50ドルから100ドルは現金で手元に置いておくことを勧めます。
- ボトル入り飲料水、携帯用非常食（エネルギーバーやグラノラバーなどの腐らない食品）。
- 懐中電灯、乾電池式AM/FMラジオ、予備の乾電池。小売店で、電池不要のネジ巻きタイプのラジオを購入することもできます。
- 最低でも1週間分の薬と、その他個人的に必要なもの。薬は、服用期限が切れる前に、新しいものと必ず取り替えます。家族のメンバーそれぞれについて、服用している薬品名のリストを作成しておきましょう。リストには、服用量、薬局でもらう処方箋控えのコピー、医師の名前と電話番号も明記しておきます。
- ファーストエイド・キット（救急箱）
- 丈夫で歩きやすい靴、軽い雨具、マイラー素材の毛布（mylar blanket＝薄くて軽い、体温を下げない働きがある特殊素材の携帯用毛布）
- 家族の連絡先や合流場所の情報、地域周辺の携帯用地図。
- 子ども用品や、その他のケア用品。

緊急時必需品 チェックリスト

家庭に準備しておくもの

最低でも3日間は自力で生き延びることができるように、自宅に十分な必需品を蓄えておきましょう。可能なら、それらの必需品をすぐに手の届くところにある別の容器か、専用の戸棚にまとめてしまっておきましょう。家族のメンバーには、それらの必需品が緊急事態に備えたものであることを知らせておくべきです。4ページの「その場で待機」を参照してください。

- 一人1日につき1ガロンの飲み水
- 腐らず、調理の必要のない缶詰め食品、手動の缶きり
- ファーストエイド・キット（救急箱）、薬、処方箋
- 懐中電灯、乾電池式AM/FMラジオ、予備の乾電池
- 笛
- ヨウ素（iodine）の錠剤、または無香料の漂白剤1クォート（0.95リットル）（保健局からの指示があった場合のみ、水の消毒目的で使う）および点眼器（スポイトのようなもの。水に漂白剤を追加するときのため）。
- 個人用の衛生用品：石鹸、女性用品、歯ブラシ、歯磨きチューブなど
- 丈夫な靴、厚手の手袋、防寒用衣類、マイラー素材の毛布（「Go Bag」の項参照）、軽い雨具
- 予備の消火器、火災警報器、一酸化炭素探知器
- 電気を必要としない電話機
- 子ども用品や、その他のケア用品
- その他の物品、道具

一般的な緊急事態への対応

前もってプランを立てておけば、緊急時にも対応しやすくなることでしょう。

避難



場 合によっては、自宅、または近隣エリアからの避難が必要になります。いつ避難するかは、市がテレビやラジオなどのメディアを通して、または直接警告を発して市民に伝えます。避難は、最終手段として、市民の安全が著しく脅かされた場合にのみ行われるものです。

次の場合は迅速に避難してください：

- 市から避難するように指示されたとき
- 危険に直面したとき

避難に備えましょう：

- 時間があれば、家の安全を確認します：ドアや窓を閉めてカギをかけ、避難する前に電気プラグを抜きます。水道、電気を止め、ガスの元栓を閉める必要があるときは、市および関連当局から指示があります。
- 丈夫な靴をはき、長ズボンや長袖のシャツなど、快適で体を守る衣類を身につけましょう。
- 「Go-Bag」（避難時の必携品を詰めたカバン）を持っていきましょう。
- あなたの職場や学校、お子さんの学校の避難計画を知っておきましょう。
- 避難経路は事態によって変わるということを覚えておきましょう。地元のニュースを随時チェックするか、NYC.govにアクセス、または311に電話して、最新情報を入手しましょう。

3ページの「緊急時に備えるためのアドバイス」を参照してください。

その場で待機



シ エルター（避難所）への避難が妥当でない、または不可能であるときは、その場で待機するように指示されるでしょう。空気汚染を伴う多くの緊急事態では、その場で待機することが身を守るための効果的な手段となります。しかし、その場で待機するのは、市からそのように指示された場合だけです。

その場で待機するように指示されたら：

- 自宅、または最も近いところにある建物（学校、図書館、教会など）の中に入りましょう。
- ドアや窓が少ない部屋に避難しましょう。理想的な避難場所は、一人につき10平方フィート（約1平方メートル）の広さのある部屋です。
- すべてのドアと窓の隙間をふさいでください。
- すべての換気システムを切ってください。
- 電話を使わないでください – 電話回線を緊急時の連絡のために確保してください。
- ラジオやテレビのニュース、最新情報を常にチェックしてください。
- あなたの「Go-Bag」（避難時の必携品を詰めたカバン）や緊急時必需品を活用しましょう。

3ページの「緊急時に備えるためのアドバイス」を参照してください。

災害時の避難



緊 急事態によっては、自宅を離れ、緊急用シェルター（避難所）に避難しなければならないこともあります。市は、様々な種類の災害に備え、それぞれに適切な避難所のリストを持っています。避難所への避難が必要な場合には、市の職員から連絡があります。

災害時の避難ガイドライン：

- 可能ならば、被害地域外に住む友人や親類のところに避難してください。
- 避難所には、学校や地方自治体の施設、教会などが使われます。そこでは、必要最小限の食事と水が供給されます。可能なら、衣類、寝具、入浴・衛生用品、病気など特別の理由のために必要な食物、処方箋薬、その他の薬を避難所に持参しましょう。
- アルコール飲料、武器、違法物を避難所に持ち込むことは禁止されています。
- ペットを避難所に連れて行くことはできません。盲導犬など、介助や労働に携わる動物だけが認められています。ペットを飼っている人は、13ページの「ペットの飼い主へのアドバイス」を参照してください。
- あなたの「Go-Bag」（避難時の必携品を詰めたカバン）を避難所に持参しましょう。

災害時の避難（続き）



災害時の避難ガイドライン：

- 困難な状況下でできるだけストレスを軽減するためにも、シェルター（避難所）の責任者、他の関係者に協力しましょう。
- 緊急事態の種類によって、避難所の場所が変わることを覚えておいてください。地元のニュースを随時チェックするか、[NYC.gov](https://www.nyc.gov) にアクセス、または311に電話して、最新情報を入手しましょう。

電気、水道、 ガスが止まったら

電 気や水道、ガスが止まるのは不便ですが、現代社会において稀に起こることです。

電話回線が不通になったら：

- 携帯電話を使うか、可能なら友人や隣人から電話を借りて、電話会社に回線が途切れていることを報告します。
- コードレス電話を使っている人は、停電の際には電話が通じなくなることもあるので覚えておいてください。電気の不要なタイプの電話機を余分に持っているといいでしょう。
- 火災警報器は引き続き作動します。

ガス漏れの臭いがしたら：

- 煙草を吸わないでください。また、マッチやライターで火を点けないでください。ガスの臭いが強烈なときは、電話をかけたり、ライト（灯り）のスイッチを入れたり、電気を使わないでください。ちょっとした閃光で引火することがあります。
- 窓を開けましょう。
- 直ちに避難し、911に通報します。

水道と下水に関する問題：

自宅に、常にボトル入りの水を用意しておくとい良いでしょう。

- 地面や車道から水が湧き上がってくるのを見たら、または水道管が破裂したと思ったら、311番に電話し、環境保護局 (Department of Environmental Protection=DEP) に通報してください。その際に、電話で次の情報を伝えられるよう準備しましょう：状況の説明、何が影響を受けているか（道路、地下貯蔵庫、地下室、地下鉄など）、問題が発生している正確な場所、あなたの名前、住所、電話番号。
- 自宅での断水、または水圧が極端に低い場合は、311に電話をしてDEP（環境保護局）に知らせてください。
- 市や関連当局が飲料水の水質に問題があると判断した場合は、市民に対応策が指示されます。場合によっては、沸騰または漂白剤やヨウ素などで消毒を施さない限り、生水を料理や飲料用に使わないよう指示されることがあります。極端なケースでは、料理や飲用、また、手を洗ったり入浴したりするのに、一切水を使わないよう指示されることもあります。
- 干ばつに見舞われると、市や関連当局が市民に節水を要請することがありますので、可能な限り水の使用を制限してください。干ばつが進むと、節水が義務付けられることがあります。こうした節水措置によって貯水池の減水速度を遅らせ、深刻な水不足になるまで時間を稼ぎ、ひいてはそれを回避することにもつながります。

停電になったら：

- すぐに電力会社に電話をし、停電を報告してください。
コンエディソン (ConEdison) の24時間ホットライン：1-800-75-CONED (752-6633)
キースパン (KeySpan) の24時間ホットライン：1-718-643-4050
- 停電が復旧されたときに自動的にスイッチが入るような電気製品は、電気プラグを抜くか、スイッチを切っておきましょう。複数の電気製品がいっぺんに動き出すと、電源がショートすることがあります。
- 冷蔵庫の中の食品が腐らないように、冷蔵庫と冷凍庫のドアはなるべく開けないようにしましょう。ドアが開くたびに外部から温かい空気が入り、中の食品が腐りやすくなります。
- 可能なら、屋内で待機しましょう。停電しているから安全だと思っても、電線の近くに行ったり、電線を触ったりしないでください。
- 復旧状況の最新情報を得るために、乾電池式ラジオを聞きましょう。
- 冬に停電し、ヒーターも切れた場合、またはそのどちらかが起こった場合は、室内の温度を下げないように、できる限り外気を遮断しましょう。
- 部屋を暖めるために、室内で木炭を燃やしたり、台所のガスレンジを付けっぱなしにしないでください。火災の原因になるほか、有害な煙を発生したりする原因となります。
- 発電機を室内で使わないでください。適切な換気システムなしに発電機を使うと、一酸化炭素中毒による死亡事故にもなりかねません。

各種の危険に関する情報

以下は、ニューヨーク市に影響を及ぼす可能性のある特定の緊急事態に関する情報です。

天災

天候は、様々な政府機関によって綿密に観測されています。悪天候は深刻に受け止められるべきです。程度によっては大変危険で、人と家屋の両方に被害を与える恐れがあるからです。

悪天候： 雷雨、洪水と竜巻



雷がきたら：

- 金属や電気器具、電話、バスタブ、水道の蛇口、流し台などを扱うことは避けましょう。稲妻が金属線やパイプを伝ってくるかもしれないからです。テレビの扱いには特に気をつけてください。
- 激しい雷のときは、すぐに安全な建物などの中に駆け込んでください。ただし、木の下は避けましょう。

洪水のときは：

- なるべく高い場所を探しましょう。道が水であふれているときに、絶対に車を運転してはいけません。

竜巻がきたら：

- 地下室、または家屋の中で最も低い位置にある場所に避難してください。または、家屋の内側、廊下など、窓がない場所に移動します。避難する場所が見つからないときは、溝のような場所に入るとか、奥まった場所に隠れましょう。

避難するよう指示されたら、迅速にその指示に従ってください。

激しい嵐や暴風雨をしのぐためには：

- 窓に雨戸を下ろすか、板を打ち付けましょう。
- 戸外の置物やゴミの缶などが吹き飛ばされて怪我人を出したり、家屋その他の破損の原因にならないよう、それらをしっかり固定しましょう。
- 安全だと思っても、停電している電線には絶対に近づいたり触ったりしないようにしましょう。
- 極度の暴風雨のときは、電化製品が破損しないよう、電源やガスの元栓を閉めることも考えましょう。

気象庁が使う用語：

雷雨注意報 (Severe Thunderstorm Watch)：

時速58マイルの突風や、直径4分の3インチ（約2.5センチ）以上のあられを伴うような雷雨が形成される可能性のあるときに発せられます。

雷雨警報 (Severe Thunderstorm Warning)：

激しい雷雨が起きているときに発せられます。

竜巻注意報 (Tornado Watch)：

数時間以内に竜巻が形成される可能性のあるときに発せられます。

竜巻警報 (Tornado Warning)：

竜巻が起きていることが報告されたとき、および/または気象庁のレーダーが竜巻や竜巻の特徴を感知したときに発せられます。

洪水注意報 (Flash Flood Watch)：

豪雨により局地的に洪水になる可能性のあるときに発せられます。

洪水警報 (Flash Flood Warning)：

豪雨による局地的な洪水が避けられないときに発せられます。

凍結雨注意報 (Freezing Rain Advisory)：

凍結雨のために少量の凍結が予想されるときに発せられます。

冬の天候注意報 (Winter Weather Advisory)：

少量の積雪、みぞれ、凍結雨などが予想されるときに発せられます。

降雪注意報 (Snow Advisory)：

12時間で1~4インチ（約2.5~10センチ）の積雪が予想されるときに発せられます。

吹雪警報 (Blizzard Warning)：

数時間以内に強風や視界を妨げるほどの降雪が予想されるとき、また、強風により体感温度が危険なレベルまで下がる恐れがあるときに発せられます。

大雪注意報 (Winter Storm Watch)：

36時間以内に、大量の積雪および/または凍結の可能性があるときに発せられます。

大雪警報 (Winter Storm Warning)：

24時間で6インチ（約15センチ）以上の積雪、みぞれ、凍結雨が予想されるときに発せられます。

その他の情報は、気象庁 (National Weather Service) のウェブサイト www.weather.gov を参照してください。

極度な悪天候のときは：

- 天候に合わせ、適切な衣類を身につけましょう。
- テレビやラジオから最新情報を入手しましょう。気象庁 (National Weather Service) は、天気予報、警報、その他の情報を、テレビ、ラジオを通して24時間流しています。天気予報専門のラジオも小売店で販売されています。

天災（続き）

冬の天候



冬の危険な天候として、吹雪や暴風雪などがあります。これらの大雪や凍結、強風により、体感温度が危険なレベルまで低下することもあります。

防寒用の衣類を着用し、濡れないようにしましょう：

- 帽子をかぶり、マフラーをつけて、重ね着した上に防水または撥水性のコートを着ましょう。手袋より暖かいミトンをつけましょう。
- 小さいお子さん、特に赤ちゃんの防寒が十分であることを確認しましょう。大人にとっては危険でない寒さでも、幼児の体温は下がりやすいので注意が必要です。

口を覆いましょう：

屋外では口を覆い、極端に冷えた空気から肺を守りましょう。

無理をしないように：

雪かきや、車を押し下ろすときに、無理をしないでゆっくり行動しましょう。屋外に出る前には屈伸運動をして体をほぐし、十分な水分（アルコールとカフェインを含まないもの）を補給しましょう。

車の安全：

一酸化炭素中毒にならないように、発車前に後部の排気管に雪がたまっていないことを確認します。9ページの「一酸化炭素中毒」を参照してください。

安全な暖房：

市内では、安全性を欠いた暖房システムが原因で、毎年多くの火災や緊急事態が発生しています。自宅の暖房の安全性に不安があるときは、311に電話し、点検してもらいましょう。

- 暖房が入らないときは、ビルの持ち主や大家に連絡をとります。それでも暖房が入らないときは311に電話をして、ニューヨーク市住宅保護・開発局 (Department of Housing Preservation and Development) に通報しましょう。
- 思わぬ一酸化炭素中毒事故を避けるために、燃料を伴う機械（暖房炉、ポイラー、給湯器、衣類乾燥機など）を使用する際には室内の換気をよくし、専門技師による機械の点検を定期的に行いましょう。
- 電気暖房器具は、電気によるショックや火災、火傷を予防するために、使用には十分な注意を払うことが必要です。
- 暖房器具の周囲3フィート（約1メートル）以内には、物を置かないようにしましょう。
- オープンやガスレンジで部屋を暖めようとしては絶対にいけません。

沿岸地区の暴風雨



海岸地域での暴風雨は、市に多大な損害と危険をもたらす可能性があります。特に、地盤が低く浸水が起こりやすい地域はなおさらです。沿岸から10ブロック以内に住む人は、ハリケーンや暴風雨などが予想される場合に避難命令が出る可能性が高いことを念頭に置いておきましょう。

ラジオやテレビで、National Weather Service（気象庁）が発する地元の天気予報、ニュース速報に注意を払ってください。

ハリケーンがくる前に、自分が住む地域が避難地区に指定されているかどうかを知りたい場合は、テレビやラジオのローカルニュースを常にチェックするか、オンラインでNYC.govにアクセス、または311に電話をして最新情報を入手してください。

ニューヨークを襲う可能性のある沿岸地区の暴風には、3つのタイプがあります：

北東の強風 (Nor'easters)

北東の強風は熱帯性低気圧で、豪雨／豪雪、強風、沿岸地区の浸水などを引き起こす恐れがあります。

- 北東の強風は一年中いつでも起こりうるものですが、最も可能性が高いのは秋から冬にかけて（9月から翌年4月まで）です。
- 北東の強風のために避難しなければならなくなることはまずありませんが、激しい嵐になった場合、市は市民救援のためにシェルター（避難所）を開放することがあります。

熱帯性暴風雨 (Tropical Storms)

熱帯性暴風雨は、風速39-73マイルの持続的な風を伴う熱帯性低気圧です。

- **熱帯性低気圧注意報 (Tropical Storm Watch)：**24-36時間以内に、熱帯性暴風雨が到来する恐れのある場合に発せられます。
- **熱帯性低気圧警報 (Tropical Storm Warning)：**24時間以内に熱帯性低気圧がくることが予想されるときに発せられます。

ハリケーン

ハリケーンは、風速74マイル以上の持続的な風を伴う熱帯性低気圧です。

- ハリケーンのシーズンは、大西洋とメキシコ湾でハリケーンが形成される時期です。それは6月から11月まで続きます。
- ハリケーンがきた場合、危険な地域に住む人々には避難命令が出るかもしれません。市はローカルテレビ局やラジオ局などのメディアを通じ、特定の避難経路や避難所を市民に連絡します。
- **ハリケーン注意報 (Hurricane Watch)：**24-36時間以内にハリケーンのくる恐れがある場合に発せられます。
- **ハリケーン警報 (Hurricane Warning)：**24時間以内に、海の高波や荒れが予想される場合に発せられます。

天災（続き）

猛暑



夏季は特に、ニューヨークが猛暑にさらされる時期です。アスファルト、コンクリート、金属などが熱を吸収し、市内の温度を上げ、上がった温度は容易には下がりません。こうした状態は、ヒートアイランド現象（島独特の熱による影響）として知られています。5ページの「電気、水道、ガスが止まったら」を参照してください。

熱波は、子どもや特別なケアを必要とする人々にとって特に危険です。隣近所にそうした人々や子どもがいたら、手を差し伸べましょう。

以下は、猛暑によって起こる可能性のある体の病気について説明するものです。こうした病気は医療救急事態となることもありますので、日射病のときは特に、911に電話してください。

熱による筋肉のけいれん (HEAT CRAMPS) :

猛暑のもと、過度の労働や運動をしたときに起こる、筋肉のけいれんと痛みです。猛暑が原因で起こる病気では最も軽いものですが、体が熱さに耐えられないというシグナルを発しているということなので、迅速に対処する必要があります。すぐに休息をとり水分を補給してください。患部のストレッチや筋肉マッサージも、けいれんによる痛みを軽減します。かなり症状がひどい場合を除いて、通常は救急医療を要しません。

熱による疲労 (HEAT EXHAUSTION) :

高温多湿の中で激しい運動や労働をした結果、汗をかきすぎて体内の水分を大量に消費したときに起こります。症状としては、発汗、顔色が悪くなる、疲労感、頭痛、めまい、呼吸が浅くなる、脈が弱くなるまたは速くなる、などがあります。熱による疲労をきたした人は疲れを感じますが、気はしっかりしている状態です。涼しい場所に行き、足を12インチ（約30センチ）ほど上げて寝転び、水または水分補給用飲料などで水分を補給します。症状がひどいときは、それ以上の治療が必要になります。処置しないで放っておくと症状が悪化し、日射病を引き起こしかねません。基本的な処置を施しても患者が回復しない場合は、医師の治療を受けてください。

日射病 (HEATSTROKE) :

英語で「sunstroke」とも呼ばれます。暑いときには汗をかいて体温を下げるという、人間の体温調節機能が停止してしまうために起こります。皮膚が火照って赤くなり、乾燥し、体温が上昇することもあります。さらに、患者は頭がもうろうとした状態になることがあり、発作を起こし、呼吸が浅くなり、脈拍が弱くなったり速くなったりします。日射病は熱波による最も重症な病気です。こうした症状のある人はすぐに救急医療処置を受ける必要があります。

暑さに関連した用語 :

熱波 (Heat Wave) :

長期にわたる過度の暑さのことで、多くの場合、過度の湿気も伴います。

熱指数 (Heat Index) :

湿度が要因の体感温度（華氏で表示されています）。

熱気注意報 (Heat Advisory) :

2日連続して、熱指数が1日に3時間以内、華氏100度を超えたときに発せられます。

熱気警報 (Excessive Heat Warning) :

熱指数が華氏115度を超える、または、1日3時間以上にわたって熱指数が100度を超える日が2日続くことが予想される場合に発せられます。

過度の熱気注意報 (Excessive Heat Watch) :

過度の熱気に関する長期注意報。

オゾン注意報 (Ozone Advisory) :

大気中のオゾンガス濃度が、8時間で0.08ppmを超えると予想されるときに発せられます。野外活動を控え、喘息などの呼吸器系疾患を持つ人は特に注意し、重労働を避けましょう。

以下のアドバイスに従い、涼しく過ごしましょう :

- 直射日光を避けましょう。太陽に当たるときは最低でもSPF15の日焼け止めを肌に塗りましょう。
- 日焼けをしないように、軽くて薄い色の、ゆったりと肌を覆う衣類を身につけましょう。
- 極端な気温の変化には、それに適応するための時間を体に与えましょう。
- アルコールやカフェインを含まない飲み物をたくさん摂取し、水分を補給しましょう。
- サングラスや日よけを使いましょう。
- 公共プールや冷房の効いた店、モールに行くのもよいでしょう。
- 夏の猛暑の中、子ども、ペット、または特別なケアを必要とする人を、車内に残したまま駐車しないようにしましょう。
- 「冷房施設 (cooling center)」を見つけましょう。熱指数が危険なレベルまで高くなると予想される場合、ニューヨーク市は冷房の効いた公共施設を一般に開放します。猛暑による緊急事態が起きた場合は311に電話をし、冷房施設やプールの場所を確認しましょう。最寄りの冷房施設の場所はNYC.govにも掲載されています。

火災



火災が発生した場合や、火災警報器が鳴った場合は、まず落ち着いて行動してください。火を自分で消そうとしないでください。

- 衣類に火がついたら、火を消すためには、まずその場で床に横たわり、体を何度も回転させて火を消してください。
- 高層住宅ビルで、火災がほかの住人の部屋で起こっている場合は、煙の充満した廊下に出るよりは、自分の部屋で待機してください。
- 高層オフィスビルでの火災は、火災が同じ階、またはすぐ上の階で発生したときにのみに避難します。その場合、火災が発生した階から2階下に降りてください。それ以外の階にいる人はその階で待機し、その後の指示については館内放送をよく聞いてください。
- 家や、防火建築でない住居ビルで火災が発生した場合は、できるだけ早く脱出してください。
- ドアを開ける前に手の甲でドアを触ってみて、熱かったらほかの出口を探してください。煙や熱は上昇するため床に近い方が空気がきれいですので、できるだけ低い体勢を維持するようにします。**あなたの後ろのドアはすべて閉めてください。**
- 何らかの理由で外に出ることができない場合は、窓のそばの、床に近い低い位置にいきましょう。ドアを閉め、煙が入ってこないよう、隙間をタオルなどでふさいでください。可能なら、窓から衣類やシャツなどを振って、助けを求めてください。
- 安全な場所、例えば近所の家などから、**911に電話してください。**
- 何かを持ち出そうとして立ち止まらないでください。
- エレベーターを使わないでください。
- 防火のために、自宅にABC（米国の消火器メーカー）の消火器を常備し、火災警報器を取り付けておきましょう。火災警報器の電池は1年に2回、夏時間と冬時間に変わるときに、新しいものと交換しましょう。
- アパートを借りている人は、住宅賃貸者保険（renter's insurance）に入ることを考えましょう。
- 防火、火災時の安全に関するさらに詳しい情報は、**NYC.gov**のニューヨーク市消防局（FDNY）ウェブサイトアクセスするか、311に電話してください。

4ページの「一般的な緊急事態への対応」を参照してください。

地震



ニューヨーク市での大型地震はきわめて稀ですが、微震は時々起こるので、住民はそれに備えるべきです。地震の後には、電気、ガス、水道などが止まるかもしれないことを覚えておきましょう。

地震が起こったら：

- 床に伏せましょう。
- 丈夫な家具の下に隠れるか、建物内部の壁に身を寄せましょう。両手で頭と首を覆いましょう。
- 丈夫な家具につかまり、それと一緒に動くようにしましょう。地震がおさまるまで、その場を動かないでください。
- 余震に備えてください。地震の後にはよく余震が起こります。

4ページの「一般的な緊急事態への対応」を参照してください。

一酸化炭素中毒



危険レベルの一酸化炭素（無色無臭のガス）は、換気が不十分な暖房炉や、詰まったりヒビが入っている煙突、給湯器、暖炉、ストーブや、自動車後部の排気管から発生することがあります。

一酸化炭素中毒かと思ったら：

- 家の外に出ましょう。
- 911に電話をしましょう。
- 被害者をすぐに新鮮な空気のある場所に移動させましょう。
- 窓を開けましょう。
- 地元の電力/ガス会社に電話をしましょう。

一酸化炭素の安全アドバイス：

- 燃料で稼働する家電機器（暖房炉、ボイラー、給湯器、衣類乾燥機など）は、換気がきちんとされていることを確認しましょう。
- 暖炉を使っている場合は、煙突をいつもきれいにし、物の破片やくずが中に入らない状態にしておきましょう。
- 絶対に、台所を暖めるためにオーブンを使ったり、ガスや木炭のバーベキューグリル、灯油または燃油暖房を狭い場所で使わないでください。
- 一酸化炭素探知器がきちんと作動するか確認しましょう。電池を頻繁に確認してください。
- 一酸化炭素中毒の症状を認識しましょう。最も一般的な症状は頭痛です。ほかに、めまい、胸部の痛み、吐き気、むかつき、嘔吐などがあります。

このページの「火災」、および4ページの「一般的な緊急事態への対応」を参照してください。

病気の大流行



ニューヨーク市ではニューヨーク州ならびに連邦機関との協力のもと、感染症の流行や生物・細菌関連事件への対処プランを用意しています。

- ニューヨーク市保健精神衛生局（Department of Health and Mental Hygiene）は最新鋭の「病的兆候監視」システムを使って、1日24時間、年間365日体制で病気のパターンを確認しています。このシステムは、救急室の患者や救急車の出勤状況、薬局の販売状況などを常に調査・追跡し、起こりうる病気の流行を早期に探知しようというものです。
- 市は、感染リスクが高い人々に対し、治療薬やワクチンを配給することもあります。こうした一連の対処は、市民の健康への危険度に基づいて決定されます。治療やワクチンを提供するために、市は分配所（POD = Points of Dispensing）を設置することがあります。最寄りの分配所がどこにあるかは、テレビ/ラジオのローカルニュースで聞か311に電話する、またはウェブサイト**NYC.gov**で確認してください。

被爆

少量の放射線（レントゲンなど）は安全と考えられています。市が危険レベルの放射線にさらされるようなことが起こった場合、被爆を最小限にとどめるための方法があります。

以下は、被爆を最小限にとどめるための3つの一般的なガイドラインです：

1) 時間：放射性物質は、時間とともにその威力を失います。市や関連当局から、被爆の恐れがなくなったという通達があるまで、屋内で待機してください。

2) 距離：放射線の発生源から遠く離れるほど安全になります。発生現場近くに住んでいる人には、市や関連当局から避難命令が出されるかもしれません。

3) 遮蔽物：できる限り重密かつ不透明な重い物で、放射線発生源と自分の間を隔てましょう。市や関連当局から室内や地下に待機するよう指示が出ることがあります。窓を閉めて隙間をふさぎ、換気装置を止めましょう。

そのほか、被爆を最小限にとどめるためには：

- 戸外にいる人はまず屋内に入り、服を全部脱いで、脱いだ服は徹底的に洗いましょう。
- ホコリを吸い込まないように、口と鼻を覆いましょう。
- 放射線漏れが、自分があるビルの中で起こった場合は、汚染されたエリアを避けながらビルの外に出てください。外に避難することが不可能な場合は、その場に待機する方がいいかもしれません。4ページの「その場で待機」を参照してください。
- ヨウ化カリウム（ヨードカリ。英語では Potassium Iodide=KI として知られる）は塩の一種で、放射性ヨウ素を浴びたときに限り、甲状腺へのダメージを防ぐ働きをします。ただ、放射性ヨウ素を浴びてから数時間以内に処置を施さなければ効果は期待できません。また、その他の放射性環境から被爆者を守る効果はありません。ヨウ化カリウムは通常、子ども、若者、妊婦や、その他甲状腺の問題のある人にも使用が勧められます。万一被爆という事態が起こった場合、市はヨウ化カリウムを市民に配給することがあります。

4ページの「一般的な緊急事態への対応」も参照してください。

ビルの崩壊または爆発



ビルの崩壊や爆発は、構造上の欠陥や損傷に起因しています。いずれにしても、以下の区分が当てはまります。

崩壊中のビルの中にいる場合、ビル内で爆発が起こった場合は：

- できるだけ落ち着いて、速やかにビルの外に避難しましょう。
- ビルから出ることができない場合は、丈夫なテーブルや机の下に隠れてください。

建物の破片を片付けるときは：

- 手袋をはめ、頑丈な靴を履きましょう。
- 破片（木材、器材など）別に分類してください。
- 電線等の金属線の付いた破片には触らないでください。
- 重く大きい破片は一人で動かさないでください。近所の人や友人、回収業者の助けを求めましょう。

火災が起こったら：

- 建物が爆発した後によく火災が起こります。9ページの「火災」を参照してください。

建物の破片の山に閉じこめられたら：

- 服や布で口と鼻を覆いましょう。
- ホコリを吸い込むのは有害なのでホコリを立てないように、なるべく動かないようにしましょう。
- 可能なら懐中電灯を使って、周囲を確認しましょう。
- あなたがどこにいるのかが救助隊にわかるよう、パイプや壁をたたいてください。笛があれば使いましょう。叫ぶのは最後の手段です。叫ぶことによって、危険な成分を含むホコリを吸い込んでしまうかもしれないからです。

4ページの「一般的な緊急事態への対応」も参照してください。

危険物や化学物質の漏れ



私たちは家庭や職場で日々、危険物を扱っています。そうした危険物が少量漏れることは時々ありますが、それらが市民生活に大きな影響を及ぼすことはありません。しかし、危険物が大量に漏れた場合は、市や関連当局から市民に、行動選択における指示が出されます。以下の注意事項を心に留めておきましょう。

家庭内での事故については、毒物管理ホットライン（Poison Control Hotline）に電話をしてください。電話番号は、212-POISONS（212-764-7667）です。または311に電話するか、[NYC.gov](http://nyc.gov) にアクセスしてください。

一般的なガイドライン：

- 可能なら、危険物や化学物質の風上に立ってください。
- 必要なら、できるだけ早く医師の治療を受けてください。
- 屋内での事故の場合は、汚染されたエリアを避けて屋外に避難してください。それが不可能な場合は、事故現場からできるだけ遠くへ移動し、そこで待機する方がよいかもしれません。4ページの「その場で待機」を参照してください。
- 危険物や化学物質にさらされた場合、上着など外側の衣類を脱いでから、体を洗います。
- 場合によっては、危険物にさらされた後に、それらを取り除くための「浄化作業」が必要になるかもしれません。特別に訓練を受けた救急隊が、私物の撤去や、危険物にさらされた身体部分の浄化作業を行います。これらの隊員は必要に応じ、医療処置行為も施します。

4ページの「一般的な緊急事態への対応」も参照してください。

テロリズムについて



テロリストの主な目的は恐怖を引き起こすことです。正確な情報と基本的な緊急時の備えがあれば、戦うことができます。ただの事故がテロリストによるものに見えるときもあれば、その逆もありうることを覚えておいてください。いずれの場合にも、あなたは同じように対応すべきです。

事実を知り、責任感を持ちましょう：

- 事態の事実関係を知り、それについて厳密に考えます。情報を得たら、政府やメディアなど信頼のおける様々な情報源と照らし合わせ、その情報を確認しましょう。
- 噂を流さないようにしましょう。
- 知らない人からの小包などを受け取らないようにしましょう。また、地下鉄などの公共の場所で、荷物やカバンなどを放置しないようにしましょう。

爆発：

- 10ページの「ビルの崩壊または爆発」を参照してください。

生物兵器による攻撃：

- 生物兵器による攻撃とは、テロリストが意図的に病気を流行させることです。
- この種の緊急事態についての情報は、9ページの「病気の大流行と生物が原因の事件」を参照してください。

化学兵器による攻撃：

- 意図的に危険物をばら撒くことがテロ行為ですが、一方で危険物が関係する事故も起こります。いずれの場合も、同じように対応すべきです。
- この種の緊急事態についての情報は、10ページの「危険物や化学物質の漏れ」を参照してください。

放射能攻撃：

- 放射能攻撃とは、放射性物質が意図的に放たれることです。
- **放射性物質分散機器 (Radiological Dispersion Device=RDD)：**放射性物質分散機器は、広範囲にわたって放射性物質を放つために設計されています。分散される地域が広ければ広いほど、危険度は低くなります。ほとんどの場合、致死量に至ることはありません。
- **“ダーティー・ボム” (Dirty Bomb)：**ダーティー・ボムは、放射性物質分散機器の一種で、一般の爆発物と放射性物質を一緒にしたものです。爆発は、放射性物質を放つためのものですが、放射性物質そのものよりも、爆発による被害や負傷者の方が多いこともあります。
- 詳しい情報は、10ページの「被爆」を参照してください。

以下に挙げるうちの中で1つでも項目が当てはまる場合、小包や手紙は不審と考えられています：

- 宛先が手書き、または下手なタイプで打たれている。宛名の役職名が間違っている、または役職名だけ記され名前がない、日常使う言葉のつづりが間違っている。
- 組織や会社をすでに辞めている人宛ての手紙、または特定の宛名がない。
- 知らない差出人の住所、または差出人の住所がない。
- 「Personal (私物)」「Confidential (機密)」「Do not X-ray (X線を避けてください)」などの注意書きがある。
- 送料が異常に高い。
- 箱、封書の表面に粉のような物質がついている。
- 大きさのわりに重い／軽い、かたよっている、またはいびつな形をしている。
- 箱や封書に異常な量のテープが貼ってある。
- 異臭がする、色にがにじんでいる、または油っぽいシミがある。

不審な小包や手紙を受け取ったら：

- 安定した場所に置いてください。
- ゴミ箱やビニール袋など、空気を遮断できる入れ物で覆ってください。
- 911に通報し、ビルの警備員にも知らせてください。
- 周囲の人にも不審な小包があることを知らせ、その場から避難してください。
- 不審な小包に触ったら、水と石鹸で手を洗ってください。
- 不審な小包を発見したときに部屋の中、または周辺にいた人のリストを作成し、市や関連当局に渡してください。
- 不審物質にさらされたと思ったら、そこからあまり遠くに行かないでください。

爆破の脅迫を受けたら：

- 電話をかけてきた人物に、次の質問をできるだけ多く聞く。
 - 1) いつ爆発するのか
 - 2) 爆弾は現在どこにあるのか
 - 3) 爆弾はどんな形のものか
 - 4) 爆弾の種類は何か
 - 5) 相手がどこから電話しているのか
 - 6) なぜ爆弾を仕掛けたのか
- できるだけ電話を長引かせ、会話をメモするか、録音してください。
- 電話があった正確な時間と、通話時間をメモしてください。
- 電話をかけてきた人物の声と、背景の音を注意深く聞いてください。
- 電話を切ったら、すぐに911に通報してください。

テロリズムの可能性についての情報は、1-888-NYC-SAFE に通報してください。

あなたとご家族のためのインフォメーション

高齢者と身体障害者



高 齢者および体に障害を持つ人々は、緊急時のために、健常者よりも更に十分に備えることが必要かもしれません。あなた自身、またはご家族に特別なケアを必要とする人がいる場合は、家族の災害時計画を立てる際に、以下のアドバイスに従ってください。

災害時計画を立てるためにより詳しい情報、援助が必要な場合は、ニューヨーク市高齢者対策局（DEPARTMENT FOR THE AGING）か、市長庁舎直属の障害者対策室（MAYOR'S OFFICE FOR PEOPLE WITH DISABILITIES）に問い合わせてください。電話は、311またはTTY（TEXT TELEPHONE、聴力障害者のための電話回線）：212-504-4115です。

- 常に、1-2週間分の必要な医薬品を手元に置いておきましょう。
- 自宅、職場、学校、コミュニティなど、あなたが行くすべての場所について、緊急時の対策計画を立てましょう。
- 自分の能力や限界、要求、周辺環境を査定し、緊急時にどのようなサポートが必要なかを把握しましょう。
- 緊急時の対策計画を立てる際に、通いのヘルパーさんなどを連絡網に入れましょう。具体的な計画の作成については、緊急管理局（Office of Emergency Management）が発行する小冊子「高齢者と障害者のための備えに関するニューヨーク市の手引き（NYC's Guide to Preparedness for Seniors and People with Disabilities）」を見てください。手引きは同局のウェブサイト NYC.gov で入手するか、311に問い合わせてください。
- 車椅子、人工呼吸器、その他の生命維持装置など、日常生活に電気機器が必要な人は、停電時の対策を立てましょう。電力会社に相談してください。
- 聴覚障害のある人は、緊急時の警告を確実に受け取るために、特殊な準備・手配が必要になるでしょう。
- 自由に移動することができない身体障害者は、シェルター（避難所）に行くため、またはビルから外に避難するために、助けが必要となるでしょう。停電時にはエレベーターが使用できないことを覚えておいてください。日常生活をテクノロジーに頼らなければならぬ人は、911か、かかりつけの医師に連絡するべきです。
- 食事制限や特殊な食事を必要とする人は、緊急時に備え、十分な食料を蓄えておくべきです。
- どのようなサポートが必要か、また、サポートしてくれる機関や人物の電話番号を書き出しておくことでよいでしょう。治療中の病気、薬とその服用量、アレルギー、特別な医療器具、医療保険カード、高齢者用健康保険（メディケア）カード、家族・友人などの連絡先、主治医や医療機関の詳細な連絡先は、すぐに分かるようにしておくことが重要です。緊急時には、これらを明記したリストを携帯し、友人など親しい人にもあらかじめコピーを渡しておきましょう。
- 盲導犬などの介助動物が、登録タグを身につけていることを確認しましょう。

その他に家族が緊急事態に備えるためにできること

- 緊急時にあなた自身やご家族を守るための方法をもっとたくさん学ぶために、14ページの「追加資料・連絡先」に記載されているウェブサイトや電話番号を活用しましょう。
- ご家族や近所の人を負傷したときの処置方法を、ファーストエイド（応急手当）のクラス、または地域の緊急対応チーム（Community Emergency Response Team : CERT）のクラスで学びましょう。
- 火災警報器および一酸化炭素探知器を自宅の主要な所に取り付け、きちんと機能しているかどうかを定期的に確認しましょう。
- 自宅に消火器を備えておきましょう。家族全員がその場所と、使い方を知っていることを確認してください。
- 年2回、夏時間と冬時間に変わるときに、火災警報器と一酸化炭素探知器の電池を交換し、緊急時の必需品を確認しましょう。

精神衛生



災 害の被害者は、怒り、疲労感、食欲不振、不眠、悪夢、憂うつ、集中力の喪失、活動過多、またはアルコール飲料と薬物の摂取量が増えるなど、感情的反応としての症状を最低一つは経験する傾向にあります。

精神衛生の専門家は、こうした症状や精神の苦痛を解消するために、様々な方法をアドバイスしています：

- 家族や友人、隣人に、あなたの感情や気持ちを話しましょう。人に話をすることはよい治療薬となり、こうした人々と共通の経験を共有することは、不安感や無気力感を克服する助けとなります。
- できるだけ早く、日常の生活、仕事に戻りましょう。健康的な食事を心がけ、睡眠を十分にとりましょう。
- 毎日適度な運動をしましょう。
- 上記の症状が長期間続く場合は、精神衛生の専門家（精神科医など）に相談しましょう。

その他の情報や照会が必要な場合、または誰かに相談したい場合は311に電話をし、ニューヨーク市の24時間精神衛生ホットライン「ライフネット（LifeNet）」につないでもらってください。

親御さんとご家族へ



ペットの飼い主へのアドバイス



緊急時の対策計画をつくり、お子さんと一緒に考えてください。どのようにして助けを求めたらいいのか、違った状況下でどのように行動したらよいかを、子どもたちに教えましょう。子どもたちと一緒に家族の緊急時の対策計画を練習し、緊急時の備えや情報について、クイズ形式で子どもたちに質問しましょう。

子どもたちが知っておくべきこと：

- 緊急時用の家族の連絡先
- 地面に落ちている金属線や、電柱からぶら下がっている電線には絶対に触らないこと。
- ガスの臭いのかぎ分け方。ガスの臭いがしたら大人に知らせるか、その建物から出るように教えましょう。
- いつ、どうやって911に通報するか。

お子さんの学校や保育所施設について知っておくべき情報：

- お子さんの学校が、緊急時にどう対応するのか、学校の緊急時の対策計画を知っておきましょう。
- 避難時に、どこにお子さんを迎えに行くのかを知っておきましょう。
- 学校が、あなたの正しい連絡先と、友人や親類など最低もう一人の連絡先を知っていることを確認しましょう。
- 緊急時にあなたがお子さんを迎えに行くことができない場合に、友人か親類に頼むことができるかどうかを確認しましょう。

「GO BAG」(避難時の必携品を詰めたカバン)

- 家族の「Go Bag」に子ども用品やゲーム、小さなおもちゃなどを詰めておきましょう。

子どもたちを安心させましょう：

- 子どもたちは特に、災害後、精神的なストレスを感じやすく、暗闇を異常なまでに怖がったり、泣いたり、一人であるのを怖がったり、常に不安を感じたりすることがあります。そんな子どもたちを安心させてあげましょう。子どもたちにその怖さについて話をするよう助長し、起こった事故や災害は子どもたちの責任ではないということを強調し、なぐさめてあげましょう。

より詳しい情報については、3ページの「緊急時に備えるためのアドバイス」、14ページの「追加資料・連絡先」を参照してください。

英語を話さない人たちへ

英語を話さない人は、緊急時における自分たちの特殊な要求について考慮すべきです。

- 緊急時に必要な情報と援助が得られるよう、前もって特別な準備をしておきましょう。
- 詳細は311に問い合わせてください。

ペットの飼い主は、家庭の災害時計画にペットの対応を含むべきです。シェルター（避難所）にはペットを連れていけないことを覚えておいてください。（避難所に連れて行けるのは、盲導犬など、労働や介助に従事する動物だけです。）したがって、避難所へ避難する際には、ペットのための緊急時の対策計画をつくっておくことが重要です。

ペットのための緊急時の対策計画を作る際のアドバイス：

- 他の地区に住む友人や親類に連絡をとり、緊急時にあなたとペットと一緒に泊まることができるかどうかを聞いてみましょう。また、災害であなたが帰宅できないための、友人や、家族、近所の人に、ペットの世話を頼めるかどうか聞いておきましょう。
- かかりつけの獣医やペット美容師が、緊急時にペット用の避難所を提供しているかを聞いておきましょう。
- 災害の間は、ペットをキャリアに入れて運びましょう。こうすることで、ペットはより安心できるはずですが。
- いざというときにすぐに連れて出られるように、いつもペットが隠れる場所を把握しておきましょう。
- ペットには、鑑札とIDタグをつけておきましょう。
- 緊急管理局 (Office of Emergency Management=OEM) が発行する小冊子「ニューヨーク市での動物のための災害準備 (Disaster Preparedness for Animals in NYC)」を [NYC.gov](http://nyc.gov) のウェブサイトからOEMのサイトにアクセスして参照するか、311に問い合わせてください。

ペットをペット預かり所や友人宅、家族のところに避難させる際にすぐに持って出られるよう、「ペット用サバイバルキット」を準備しておきましょう。中に入れるもの：

- 水やエサとそれぞれの容器
- 動物をつなぐ鎖／口輪／(犬の)胴体用革帯
- 予防注射の証明書と健康診断の記録、鑑札番号とマイクログリップの番号
- (必要なら) ペット用の医薬品
- ペットを入れるキャリアまたは檻 (キャリアを運ぶために、車輪付手荷物運搬用キャリアを使うこともできます)
- 糞の後始末をするためのビニール袋
- ペットの写真

地下鉄での緊急対応



災害はどんな場所でも起こります。どんな種類の緊急事態でも、地下鉄の中で起こった場合は以下のガイドラインに従ってください。

- 指示のアナウンスが聞こえるよう、できるだけ落ち着いて、静かにしましょう。
- 指示がないのに地下鉄車両から出ないようにしましょう。地下鉄内で最も安全な場所は通常、車両の中です。
- 地下鉄の線路は危険です。地下鉄乗組員や緊急救助隊からの指示がない限り、絶対に車両から線路に飛び出さないでください。緊急救助隊に引率されて線路を歩く場合は、太い「第3線路」に注意してください。この「第3線路」には危険な高電圧が流れています。
- 地下鉄管理センター (The Subway Control Center) は、車内の地下鉄乗務員と常に連絡をとっています。地下鉄のシステムに問題があり、車内アナウンスが使えない場合は、乗務員が全車両を歩いて回り、緊急避難について乗客に指示を出します。
- 緊急時の紐 (エマージェンシー・コード) を引く前によく考えてください。この紐を引くのは、電車が走っているときに、乗客がドアに挟まれたまま引きずられているときだけです。もし電車が駅と駅の間を走っているときにこの紐が引かれると、電車は停車してしまい、救急医療を含めあらゆる援助が電車まで届かなくなってしまう。最寄りの駅で電車を止める方が、援助が受けやすいのです。その駅では、すでに救急隊や警察が待ち構えていたり呼出しをかけたりすることができます。

市を支援するには



このガイドブックの多くのアドバイスは、市があなたとご家族を助けるためのものです。どんな緊急事態からも市の復興を助けるため、あなたには何ができるでしょうか。以下を参照してください。

ボランティアをする：

- 災害が起こる前から、赤十字やサルベーション・アーミーなど、よく知られた災害時のボランティア団体に登録しておくことがベストです。
- 復興団体や病院、災害現場に直接ボランティアをしに行く前に、市からの指示を待つか特定のボランティア団体に問い合わせましょう。
- 根気よく待ってください。災害の直後は、多くの人がボランティアを志願するものです。しかし、ボランティアがより必要になるのは、たぶん災害から数週間から数ヶ月たってからです。
- 災害の後は、非営利団体ニューヨーク・ケアーズ (New York Cares) が、ウェブサイト www.nycares.org で、復興ボランティアの募集を行います。
- その他の災害対策ボランティアについて知りたい場合は、市民団体 City's Citizen Corps のウェブサイト

追加資料・連絡先



緊急時への準備と緊急管理について、もっと学びましょう：

ニューヨーク市緊急管理局 (NYC Office of Emergency Management) : NYC.gov/oem、または311

ニューヨーク州緊急管理局 (NYS Emergency Management Office) : 1-518-457-2200、または www.nysemo.state.ny.us

連邦緊急管理局 (Federal Emergency Management Agency=FEMA) : FEMAは、より詳しい緊急準備ガイド「準備はできていますか。国民のための緊急準備ガイド(Are You Ready? A Guide to Citizen Preparedness)」を発行しました。注文は、FEMA配布センター (1-800-480-2520)に電話するか、または www.fema.gov/library で。FEMAのウェブサイトを www.fema.gov にも、緊急時への準備と対応についての情報が満載されています。

国土安全保障省 (US Department of Homeland Security) : 1-800-BE-READY (1-800-237-3239)、または www.ready.gov

疾病管理予防センター (US Center for Disease Control & Prevention = CDC) : 1-800-311-3435、または www.cdc.gov

エネルギー省 (US Department of Energy) : 1-800-DIAL DOE (1-800-342-5363)、または www.energy.gov

環境保護局 (US Environmental Protection Agency) : 1-800-424-8802、または www.epa.gov

気象庁 (National Weather Service) : www.weather.gov

NOAAオール・ハザード・ラジオ (NOAA ALL HAZARD RADIO) : www.nws.noaa.gov/nwr

NOAA (海洋大気管理局) は、National Oceanic and Atmospheric Administrationの略で、24時間体制で、天気予報や気象庁からの警報などを流す全米のラジオ局ネットワークです。

赤十字 (American Red Cross) : 1-877-733-2767、または www.nyredcross.org

ニューヨーク市でボランティアする機会をつかもう：

災害の被害者を救済するために、市民が技術と時間を提供する機会がたくさんあります。

ニューヨーク・ケアーズ (New York Cares) : 1-212-228-5000、または www.nycares.org

赤十字 (American Red Cross) : 1-877-733-2767、または www.nyredcross.org

市民団体 (Citizen Corps) : NYC.gov/citizencorps

サルベーション・アーミー (Salvation Army) : www.salvationarmy-newyork.org

親御さんとご家族のための資料：

FEMA (連邦緊急管理局) : www.fema.gov/kids/

赤十字 (American Red Cross) : www.prepare.org/children/bereadybook.pdf

セサミ・ワークショップの安全ページ (The Sesame Workshop's safety page) : www.sesameworkshop.org/parents/solutions/safety

小児科学会 (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS) : www.aap.org

NYC.gov/citizencorps にアクセスするか、上記「追加資料・連絡先」の「ボランティアする機会をつかもう (Volunteer Opportunities)」を参照してください。

寄付をする：

- 多くの場合、災害後の被害者救済に最も賢明で効果的な方法は、救済に当たっているボランティア団体に金銭的な寄付をすることです。
- 食品、衣類などの物品を寄付するのは、市からの指示を待ってからにしましょう。または、特定のボランティア団体などに問い合わせてください。不必要な物品を寄付すると、救済活動の邪魔になり、ゴミを増やすことになります。
- 災害時のボランティア活動、物品の寄付についてのより詳しい情報は、www.NVOAD.org にアクセスし、「災害に遭ったら (When Disaster Strikes)」を読んでください。

緊急時参照カード 家族の緊急時情報

家族の連絡先を書き出し、常に更新しましょう。

名前： _____	名前： _____
誕生日： _____	_____
社会保障番号（ソーシャルセキュリティー番号）： _____	_____
会社、学校の避難場所： _____	_____
医療情報： _____	_____
職場、学校、その他の住所と電話番号： _____	_____
_____	_____

名前： _____	名前： _____
誕生日： _____	_____
社会保障番号（ソーシャルセキュリティー番号）： _____	_____
会社、学校の避難場所： _____	_____
医療情報： _____	_____
職場、学校、その他の住所と電話番号： _____	_____
_____	_____

医療情報	名前	電話番号	保険番号 (policy #)
医師：			
その他：			
薬剤師：			
医療保険：			
持ち家／賃貸保険：			

最寄りの消防署番号： _____	最寄りの消防署電話番号： _____
最寄りの警察署番号： _____	最寄りの警察署電話番号： _____

家族の災害プラン

自宅付近の合流場所住所： _____

自宅付近の合流場所電話番号： _____

近所の合流場所住所： _____

近所の合流場所電話番号： _____

裏へ

家族の災害プラン

自宅付近の合流場所住所： _____

自宅付近の合流場所電話番号： _____

近所の合流場所住所： _____

近所の合流場所電話番号： _____

裏へ

緊急時の市への連絡方法

911に電話するのは：

- 危機に直面したとき、または犯罪を目撃したとき。
- 大怪我や重病のとき。
- その他の緊急の助けを必要とするとき。

緊急時以外や、停電を知らせるためには911に電話しないでください。

311に電話するのは：

- 緊急時以外のサービスや、市のプログラムについて情報が必要なとき。
- TTY (Text Telephone=聴力障害者のための電話番号) : 212-504-4115

311

緊急時には311に電話しないでください。

緊急時に電話をするときのアドバイス：

911に電話したら、どんな緊急事態なのか(火災、救急、事件)を明確に説明し、質問に答えられるように準備しておきましょう。救急車を呼んだときは、救急隊が見つけやすいように、家の電気を点けておきましょう。

- 緊急の電話回線がパンクしないように、911に電話をかけるのは本当に必要なときだけにしましょう。ブロードバンド(広域帯)のインターネットへのアクセスがある場合は、NYC.govを利用してください。

市のウェブサイト NYC.gov は、ニューヨーク市に影響を与える緊急事態についての最新情報に加え、市が提供する様々なプログラムやサービスに関する情報を掲載しています。ニューヨーク市緊急管理局(OEM)は、緊急管理野外撮影システム(EMOLS)を完備しています。これは、簡単な地図上の交信電波(インターフェース)を使って重要な緊急情報をユーザーに伝えるインターネットのソフトウェアです。例えば、ハリケーンがくるという場合、緊急管理野外撮影システムは、ユーザーが危険な地域にいるかどうかを教え、最寄りのシェルター(避難所)の場所を示し、公共交通機関もしくは車でのお行き方を表示してくれます。緊急管理野外撮影システムは NYC.gov のウェブサイトから OEM のウェブサイト にアクセスして緊急管理野外撮影システムについての項を見ると詳細が出ています。

ニューヨーク市と緊急事態： 市の準備はできています。

ニューヨーク市には緊急時に対応するための様々な計画があり、豊富な資料をそろえています。緊急時の対策計画の中には、シェルター(避難所)情報、避難、公共の安全、公共への情報、交通、その他の情報が含まれ、こうした計画を持つことで、確実に市は災害から安全に、迅速に復興することができるのです。

緊急事態が発生したら、市は緊急対策センター(Emergency Operation Center=EOC)を設置します。EOCは、市、州や連邦政府機関の代表者・職員、さらに民間の非営利団体の職員などから構成される緊急時の対策本部で、緊急時における最良の対応策を提供します。

地元の緊急事態には、だれが従事しますか？

市長：市内で起こる緊急事態に、すべての見地から対応策を監督します。

緊急管理局(Office of Emergency Management=OEM)：緊急事態の発生前、発生時、発生後に携わった全ての関連機関間の連絡・情報交換を促す役割を負います。様々な緊急事態に迅速かつ効果

的に対応するために、一時的な臨時対策を練るのもOEMの役目です。また、大規模な緊急事態に対応するために、OEMは市の緊急対策センター(EOC)を始動させ、各種関連機関の働きを調整します。加えて、水道管の破裂や火災、ビル崩壊などの局所的な緊急事態には、現場の連絡係として、コミュニケーションを市全域で助ける市庁局間の調整係を一年中派遣しています。

市の各種機関、企業、非営利団体：それぞれに独立したこれらの団体は、緊急事態を見極め、政府の決定を確認し、被害者を援助します。市の緊急対策センター(EOC)の仕事を助けるために、応援隊を送り込むこともあります。

市議会、地域の理事会、各区の区長：選挙で選ばれた議員や理事会メンバー、区長は、それぞれの担当地域で起こりうる被害を防ぐための情報を提供し、適切な解決策を指示するためのリーダーシップをとります。また、身近で起こっている事態を処理するために、緊急時の法令を通過させることもできます。

あなた：個人個人が責任を持ってやるべきことがあります。災害は人を選びません。それぞれが災害に備え、災害発生時の自分の義務を理解することが重要です。あなたに緊急時の備えがあれば、あなた自身が緊急時の解決に一役担うことができます。

州外の連絡先の名前：

住所：

電話番号：

その他の情報：

州外の連絡先の名前：

住所：

電話番号：

その他の情報：

