

ご家庭の緊急時計画： トレーニングと訓練



少なくとも年に一度は、ご家族で集まってご家庭の緊急時計画について話し合い、アップデートしましょう。常用持ち出しキットの在庫をチェックする良い機会にもなります。トレーニングや器具、備蓄の追加が必要かどうか判断してください。ご自身の計画は、練習に練習を重ねておきましょう。予行練習を最初から最後まで通して行っておくと、反応時間が速くなり、実際の非常時にパニックになるのを防ぐ効果があります。

A. 電気・ガス・水道を止める方法とその場所を確認しておきましょう：

✓ 水道のメインバルブの位置：
✓ ガスのバルブの位置*：
✓ 自在スパナの置き場所：
✓ 配電盤／メインブレーカーの位置：
✓ ガレージのドアの手動制御装置の位置：
✓ その他のライフラインの位置：

* 天然ガスの匂いがする、シューシューとガスが漏れる音がする、あるいはその他のガス漏れの兆候が見られる場合を除き、ガスを止めてはいけません。

- B. 玄関、窓、ライフラインの閉止装置、**非常用持ち出しキット**の場所が分かるように、自宅のフロアマップを作成しましょう。お住まいの方全員がこのフロアマップのことをよく知っておくようにします。ベビーシッターや来客にも見せるようにしましょう。
- C. 家族が集まる場所を2か所決めておきましょう。一つは、**自宅周辺の待ち合わせ場所**です。自宅から近い交差点や最寄りの公園などにします。もう一つは、**避難場所**です。帰宅できなくなった場合に家族が落ち合う場所として、自宅から離れたよく知っている場所にします。
- D. 同居する全員が知っている人で、自分の居場所や状況を電話で連絡できる人を、**お住まいの地域以外の連絡先**に設定しましょう。この連絡先の電話番号を全員が記憶しておくか、メモしたカードを持ち歩く必要があります。非常時は、その地域の電話回線が消防、救急、警察などにより混雑することがあります。
- E. 応急手当／CPRトレーニングへの参加を検討しましょう。受講証明書類は保管しておきましょう。
- F. 同居する全員が消火器の安全な操作方法を把握しておきましょう。お好みの検索エンジンで検索すれば、操作方法を説明する動画が見つかります。

G. 重要な電話番号：

✓ 緊急時以外の消防署：
✓ 緊急時以外の警察、保安官：
✓ かかりつけ医：
✓ 都市ガス／プロパン会社：
✓ 電力会社：
✓ 水道会社：
✓ その他のライフライン、公益事業：
✓ Poison Control (中毒症状の相談) : 1-800-222-1222 — 24時間年中無休

「911」は命の危険がある緊急時以外は使用しない

sdge.com/checklists