

障害を持つ人々

関連のしおりをご覧ください。

- 緊急用の水
- つながりを確保する

詳細は、
[Take5toSurvive.com](https://www.Take5toSurvive.com)
をご覧ください

追加のリソース

障害を持つ人々のための地震国リソース
<https://bit.ly/2GH-KLYE>

障害を持つ人々のための重要な地震安全のヒント
<https://bit.ly/2QD-vtHc>

障害を持つ人々のための緊急自己対策トレーニングビデオ
<https://bit.ly/2LPTKv8>

ASL障害を持つ人々のための緊急自己対策トレーニングビデオ
<https://bit.ly/2KaMG91>

アメリカ視覚障害者緊急事態対策
<https://bit.ly/20AVavP>

私たちの多くは障害、アクセス、および機能上の支援が必要なため、災害への備えがより重要になります

緊急事態は、予期せずやってきます。必要になる前に計画を立てておけば、緊急時や災害時に安全を確保し、ストレスを減らすことができます。聴覚、学習、視覚、または身体的に特別な支援を自分自身、もしくは大切な人が必要とする場合、計画および準備する際に考慮すべきことがいくつかあります。



パーソナルサポートネットワークを築く



パーソナルサポートネットワーク（セルフヘルプチームと呼ばれることもあります）は、災害への準備を支援できる何人かのグループです。ネットワークは友人、ルームメイト、親戚、友人、個人的な付き添い人、同僚、または近所の人たちで構成されます。

準備が整っていることを確認するために、パーソナルサポートネットワークで行う7つの重要な事項を次に示します。

1. 災害発生後すぐにあなたの状況を確認し、必要に応じて支援するためのサポートネットワークを、緊急事態が発生する前に手配してください。
2. 自分でドアを開けられない場合に彼らが入ることができるように、全員に重要な鍵一式を渡してください。
3. 緊急物資やキットを保管している場所を彼らに教えてください。
4. 避難計画や健康保険情報などの重要な緊急文書のコピーを共有してください。
5. 緊急時お互いに連絡する方法に同意し、練習してください。携帯電話サービスが利用できることを期待しないでください。
6. サポートネットワークの人々に、旅行に出かける場合はその旨と、いつ戻るかを知らせてください。彼らにも同様に連絡してもらってください。
7. 話し合う内容はたくさんあります！お互いに必要な支援と、緊急時お互いを助ける方法について確認してください。

緊急時計画を立てる

自分自身が災害前、災害中、災害後の自分の能力を最もよく知っています。自分の能力に合った緊急時計画を作成しましょう。

- 計画テンプレートを使用して、緊急時計画を作成してください。緊急時の対策情報リソースのセクションでリンクを見つけてください。
- 自分の緊急時計画を共有し話し合うためにあな

たのパーソナルサポートネットワークと会ってください。

- パーソナルサポートネットワークで年に2回計画を実行します。変更があった場合は計画を更新してください。
- 食事に関する特別な懸念事項を考慮し、必要な食品を必ず緊急物資に入れてください。

具体的に必要な支援は何ですか？



現在の能力と、緊急または災害の前、最中、および後に必要になる可能性のある支援の両方を説明してください。最も支援が必要な場合での必要な支援に基づいて計画を立てます。

日常生活

- パーソナルケア：入浴や身だしなみを整えるなど、パーソナルケアの支援が必要ですか？自分で服を着るのを助けるために適応機器を使用していますか？
- 水道：水道が数日間遮断され、水を温める方法がない場合はどうしますか？
- パーソナルケア機器：シャワーチェア、浴槽移動ベンチ、またはその他の機器を使用していますか？
- 適応供給装置：特別な道具を使用して、食品を準備したり、自分で食事をしたりしますか？
- 電気依存機器：透析や電気リフトなど、電気で動く機器をどのように使い続けますか。安全な予備電源はありますか？

- 薬：処方薬を2週間分準備していますか？冷蔵薬を冷たいまま保管する計画はありますか？通常の薬局が閉鎖された場合に備えて、処方箋のコピーと市外薬局の電話番号は準備していますか？

介助動物およびペット

災害中および災害後、介助動物の世話をすることができですか？パーソナルサポートネットワークと共に、ペットを計画に含めます。

支援プログラム

サポートネットワークと連携して、特定の支援を必要とする個人が利用できる災害支援プログラムについて話し合ってください。いずれかに登録する場合は、ネットワークで情報を共有してください。

緊急時の対策情報リソース

- Take 5 to Survive
Take5toSurvive.com
- 準備ができました！障害を持つ人々のための緊急時対策ツールキット
www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf
- 計画を立てる/障害を持つ人 (FEMA)
www.ready.gov/individuals-access-functional-needs

- 3つのステップで計画を立てる (赤十字)
www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html
- 計画テンプレート：特別な支援を必要とする子どもセンター
www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf