

# 地震に際しての安全なアクセシビリティについてのカギとなるヒント



揺れを感じ、又は警告を受けたときは、落下物から身をお守りください

出来れば

**ドロップ**し、そのまま四つん這いになってください。この姿勢は、揺れのために転倒することを避けるとともに、落下物又は飛来物にぶつかる可能性を減らします。



**カバー** 頭部と頸部を一方の腕及び手で覆います。

- 頑丈なテーブル又は机が身近にある場合は、シェルターとするためにその下に這い込みます
- 身近にシェルターがない場合は、内壁の横に這い込みます
- 膝まづいたまま、重要な臓器を保護するため屈みこみます



**ホールド・オン** 揺れが止まるまでその姿勢を維持します。

- シェルターの下では：片手でシェルターを掴み、そのシェルターが動いた場合は、一緒に動けるように備えます
- シェルターがない場合： 両方の腕と手で頭部及び頸部をしっかり掴みます。



又は、あなたの置かれた状況に適応します

地表面に落ち着くことが困難な場合、又は助けなしでは再び立ち上がることができない場合は、次の推奨事項にお従いください：

- リクライニング椅子に座り、又はベッドに横になっているとき：揺れが止むまで頭部及び頸部を両腕又は枕で覆います。
- 杖を使用しているとき：ドロップ、カバー、及びホールドオン又は椅子若しくはベッド等に座り、頭部及び頸部を両手で覆います。杖を身近に保ち、揺れが止んだときに使えるようにしておきます。
- 歩行器又は車椅子を使用しているとき：**ロック** 車輪を固定します（該当する場合）歩行器を使用しているときは、慎重にできるだけ低くしてください。屈みこんだまま頭部及び頸部を両腕、書籍、又は枕で**カバー** します。そして、揺れが止むまでそのまま**ホールド・オン** します。



詳細については [EarthquakeCountry.org/step5](http://EarthquakeCountry.org/step5) をご覧ください。



## 聴覚障害者又は難聴者

地震が発生する前に、警報及び避難情報を受け取るための複数の方法を特定したうえでテストします。

## 視覚障害者又は弱視者

地震のために品物が落下したり、家具が動いたりする場合があります。その後、普段の音の手がかりを利用できなくなる可能性があります。注意してご移動ください。

## 発達障害者/認知障害者/知的障害者

理解、記憶、又は学習に困難がある場合は、何をすべきか及び重要な情報の簡単なリストをご自身の身に付けるとともにキットの中にご保存ください。ご自身の計画を事前にご練習ください。意思疎通又は支援技術の使用について手助けを必要とされる場合は、その点を計画の中に必ず盛り込むようにご注意ください。

## 追加的な心構えに係る推奨事項

- コミュニケーション計画及び重要な連絡先等を含め、ご自身及び家族の計画を策定するとともに更新すること。
- 緊急用の「ゴーキット」を作成します。まず、ご自身とともに持ち歩くもの、そして、出来れば自宅及び職場用にも別途の緊急用キットを作成すること。電池、照明具、水、必須な身の回り品、並びにサービスアニマル及びペット用の品も必ず含めること。ご自身の自宅用キットには、より多くの品が入っている場合があります。
- アダプティブ機器その他のデバイスには、ご自身の連絡先情報、離れてしまった場合に備えて、各々のアイテムの取り扱い方法を示すラベルを付すこと。
- 落下し、怪我の原因となり、又は退避路を妨げる可能性がある重い家具その他の品を固定し、安全なスペースを確保すること。
- 手助けを必要とする場合に備えて、あなたの安否を確認してくれるパーソナルサポートチーム (PST) を構築すること。計画策定の際には、全ての局面にそれらを含めること。
- 参加すること! コミュニティ緊急対応チーム (CERT)、又はお住まいの地域の同様な組織にボランティアとして参加すること。
- 海岸の近辺に居住し、又は海岸を訪れている際は、津波からの避難経路に配慮し、身を守るためにすべきことを学ぶこと。ケアプロバイダー又はサポートチームとともに津波からの避難を練習すること。
- 自宅、職場、そして地域社会において定期的に実地訓練を実施すること。PST及びケアプロバイダーを訓練に参加するよう招待すること。

もっと詳しく知るためには: [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://EarthquakeCountry.org/accessibility)