

# 推奨される地震に際しての安全対策

連邦、州、地方の緊急事態管理の専門家およびその他の公式の緊急対応機関は、以下に説明する行動が地震の際における負傷者および死亡者の数を減らすであろうということに同意するものです。

揺れを感じたり、地震の警告を受けた場合は、殆どの場合、速やかに次のように対応します：

小さな揺れが大地震の前触れかもしれないため、常に、即座に身をお守りください！

その場で**ドロップ**し、そのまま四つん這いになります。この姿勢は、ノックダウンされることから守るとともに、低い位置に留まり、もし身近にシェルターがあるときは、そこまで這っていくことを可能とします。

**頭部と頸部を片方の腕および手でカバー** します。

- もし、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
- もし、身近にシェルターがない場合は、内壁（窓から離れた）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

**揺れが止むまで、そのままホールド・オン** します。

- シェルターの下では：片手でシェルターにしがみつき、そのシェルターが動いた場合には、一緒に動けるように備えること。
- シェルターがない場合：両方の腕および手で頭部および頸部を固定すること。

床に横たわることができない場合は、座ってかがむとともに、両方の腕および手で頭および首を覆います。杖を使用しているときは、テーブルの下に入ったとしても、立ち上がる助けとして利用するために身近にお保ちください。もし、車椅子または車輪付きの歩行器（シルバーカー）を使用しているときは、その車輪を**ロック**する（またはブレーキをかける）とともに、揺れが止まるまで座ったままであること。常に、頭と首を腕、枕、本その他利用できるもので**カバー**するとともに、揺れが止まるまで**ホールド・オン**すること。その他のアクセシビリティに関する推奨事項については、[EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility)をご参照ください。

カリフォルニア住民の皆さんに対し、ご自分の携帯電話で地震警報メッセージを受信するためにMyShakeアプリをダウンロードすることをお勧め致します。



## 多様な状況設定の下で身を守る方法

**屋内で:**ドロップ、カバー、およびホールド・オン。外壁、窓、ぶら下がっている物、背の高い家具、テレビ、および重量物やガラスが置かれたキャビネットは避けること。地表面に至るまでに5〜7フィート以上動くことは試みないこと。揺れが続いている間は外にでないこと! (外壁の建築資材およびガラスが落下する可能性があり、退出の際に当たる可能性があります。) 椅子に座っていて床にドロップすることができないときは、両腕で頭部をカバーするとともに頸部を両手でホールド・オンすること。



**ベッドの中で:** ベッドから出ないこと。重要な臓器を保護するために、うつ伏せに横たわるとともに、頭部および頸部を枕でカバーし、両腕をできるだけ頭部に近づけ、揺れが止まるまで両手で頭部および頸部をホールド・オンすること。いま自分のいる場所に留まることにより、落下物や壊れた物で怪我をする可能性が低くなります。



**複数階の建物の中で:** ドロップ、カバー、およびホールド・オン。窓その他の危険を避けること。エレベーターを使用しないこと。スプリンクラーシステムや火災警報器が作動しても驚かないこと。



**教室の中で:** ドロップ、カバー、およびホールド・オン。実験室その他の状況では、安全を確かなものとするために特別な配慮が必要な場合があります。生徒は、また、自宅その他の場所において何をなすべきかを教えられるべきものです。



**スタジアムまたは劇場の中で:** 自分の前の床にドロップするか、または出来るだけ屈みこんでから、頭部を両腕でカバーし(出来る限り)、揺れが止まるまで両手で頸部にホールド・オンすること。それから、余震の際に落下する可能性のあるものに注意しながら、ゆっくりと屋外へでること。

**店舗の中で:** ドロップ、カバー、およびホールド・オン。ショッピングカートの横、衣類ラックの下、または大型のマルチシェルフのユニットの一番下のシェルフに移動して、落下物からの保護の程度を高めること。



### すべきことではないもの!

多くの人は、未だに「戸口に入る」ことが安全であると考えています。しかし、これは時代遅れのアドバイスであり、決して推奨されるべきものではありませんでした。私たちは、現在では、戸口が:家の他のどの部分よりも強くないこと、落下物またはを理解しています。落下物や飛散物からの保護を提供しないこと、そして、建物が倒壊するという稀な場合にも安全な場所ではないことを理解しています。

**屋外で:**安全に移動できる場合は、オープンスペースに移動すること。送電線、樹木、標識、建物、車両その他の危険を避けること。そして、ドロップ、カバー、およびホールド・オン。こうすることにより、真上に何も無い場合でも、飛散する可能性のある物から保護されることになります。

**運転中:**道路の脇によってから停車し、パーキングブレーキをかけること。高架道路、橋梁、送電線、標識、樹木、その他の危険を避けること。揺れが止まるまで車内に留まり、落下した瓦礫、ひび割れやずれた舗装、および緊急車両を避けながら慎重に進むこと。送電線が車両に落下した場合は、訓練を受けた者がワイヤーを取り除くまで車内に留まること。



**海岸線の近くで:**上述の設定の手順に従うこと。そして、揺れが十分に収まり、立ち上がることができるようになったら、すぐに、津波が数分間以内に押し寄せる可能性があるため、高台または内陸に向けてさっさと歩くこと。当局が警告を発するまで待たないこと。交通、瓦礫その他の危険を避けるため、運転するのではなくむしろ歩くこと。



**ダムまたは貯水池(貯水施設)の下流:**上述の設定の手順に従うこと。大地震の際に大規模な貯水構造物が損傷する可能性があります。大量の水が放出され、下流に向けて流れ下るような破局的な障害が生じる可能性はあまりないものの、ダムの下流側に居住されている場合は、河川氾濫区域に関する情報を承知するとともに、高台に赴く避難計画を用意しておくべきものです。

## より詳細な情報は

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (追加的なガイダンス、ビデオ、および画像)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (地震前、地震中、地震後のアクセシビリティ対応に関する追加的なガイダンスが含まれています)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) (毎年世界中で数百万人と一緒に地震に際して身を守るための訓練にご登録ください!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout)地震に際しての安全ビデオシリーズのプレイリストをお探しくささい)