

ザ・グレート・カリフォルニア・シェイクアウト **ShakeOut**

シェイクアウトに備えよう!

毎年世界中の何百万人もの人々とともに、「ドロップ、カバー、ホールドオン」の訓練その他の地震安全対策をご実践ください。殆どの人々は、毎年10月の第3木曜日に設定されている国際シェイクアウトデーに参加しますが、自分自身の訓練は何時でも実施することができます!

誰でも、どこからでも参加できます。個人、家族、学校、コミュニティグループ、その他の組織がともに、同じ場所または複数の異なる場所で練習することが可能です。ビデオ会議を通じてヴァーチャル形式の訓練を実施することもできます。

何百万もの人々に参加しましょう!
次のサイトでご登録ください:
ShakeOut.org

地震の練習をしておく、揺れが始まったときの素早い対応に役立ちます。さまざまな設定の下で何を為すべきかを学習するためには、**ShakeOut.org/dropcoverholdon**.

参加の方法について

自分自身の訓練を計画する:

- 次のサイトで登録すると、**ShakeOut.org**、あなたも参加者として計上され、他の人々の参加意欲を高めることとなります!
- 次のサイト、**ShakeOut.org/howtoparticipate**、にアクセスし、分野特有の指示、ビデオその他を参照すること。
- 訓練が実施される時刻、方法、および場所を参加者に告げること。

地震に備える:

- 落下したり、棚から飛び出したり、食器棚から転落する可能性のある家具その他の物を固定すること。
- 緊急時計画を作成し、またはアップデートすること。
- 緊急物資を整理し、または補充すること。
- 地震警報を受信するためには、アプリストアからMyShakeをダウンロードすること。次のサイト、**earthquake.ca.gov**、にアクセスし、より詳細な情報を入手すること。
- 次のサイト、**EarthquakeCountry.org**、にアクセスし、地震に対する備えについてより詳細に学ぶこと。

シェイクアウトを共有する:

- ご友人、ご家族、隣人、同僚その他のグループに参加するよう勧誘すること。
- 次のサイト、**ShakeOut.org/resources** にアクセスし、ポスター、フライヤー、ビデオその他の資料を入手すること。
- #ShakeOutを用いて、訓練の写真およびビデオを共有します。

揺れを感じたり、警報を受領したとき

出来れば、



杖を使用中



歩行器を使用中



車椅子を使用中



EarthquakeCountry.org/step5

