

ストームによる停電に 備えましょう



天候やその他の原因により、ストーム（雪、雨、暴風）での停電は数時間から数日にかけて続く可能性があります。家族が最低3日間は過ごすのに十分な備えが必要になります。防災用品は、防水かつネズミなどの被害に遭わない容器に入れておき、1年に1度は開いて確認することをお勧めします。

- 懐中電灯またはヘッドライト
- 電池式または手回し充電式のラジオ
- 電池式の置き時計または腕時計
- 予備の乾電池
- 携帯電話、充電器（自動車用の充電器を含む）
- 1日1人あたり1ガロンの水（特に水道で電動ポンプを使用している場合）
- 保存食品、缶切り、鍋、フライパン、食器類
- 酸素ボンベやその他の医療装置の予備バッテリー
- ボードゲーム、カードゲーム、本
- 屋外用のバーベキュー、ガスグリル、キャンプ用ストーブと、燃料、ライター、マッチ

その他緊急時に役立つもの

- 避難時の備えとして、鍵、財布、メガネ、身分証明書、パスポート、出生証明書、保険の情報、銀行等の記録、お住まいの地域の地図（紙）など
- 家族の緊急時プランと連絡先のコピーや控え
- メガネ、入れ歯、補聴器等
- 処方箋、市販薬医療用機器、酸素などの医療用品
- 乳児用品、粉ミルク、ベビーフード、おむつ、お尻ふき
- ペット用品、IDタグ付きの首輪、リード/ケージ、ペットフードと水、衛生品（トイレの砂等）、医薬品
- 個人用の衛生用品、ウェットティッシュ、石けん、シャンプー/コンディショナー、くし/ブラシ、歯磨き粉と歯ブラシ、デオドラント、生理用品、日焼け止め
- 応急処置キット、応急手当ブック、消毒剤、粘着包帯、ガーゼ、粘着テープ、絆創膏、スプリント（副木）、洗眼薬、保冷剤、緊急火傷ジェル
- 衣類、靴/ブーツ、防寒ジャケット、作業手袋、予備の下着や靴下
- 枕、毛布、寝袋
- 紙コップなどの簡易品、衛生用品、紙皿、ペーパータオル、トイレトペーパー、ゴミ袋
- ほこりを防ぐためのフェースマスク、サングラス、ゴム手袋
- 停電時にガスや水などを止めるためのレンチやペンチ万能ナイフや多目的ツール
- 緊急用ホイッスル
- ダクトテープ、紐、紙、マーカー（メモや名前書き用）

機器のバッテリーを長持ちさせるために

- 電源は切らないこと — タブレットや携帯電話の電源を入れたり切ったりするとバッテリーを多く消耗するので、スリープモードを利用してください。
- Bluetoothや不要な通知は手動でオフにしましょう（緊急用の通知は表示されるようにしておく）。必要のないときはWi-Fi接続をオフにしましょう。
- 画面の明るさができるだけ暗くなるよう調節しましょう。
- アプリは使い終わったら終了させましょう。



停電が長くなった場合に備えて計画を立てる



- 家族全員に必要なものを事前に検討しておきましょう。
 - 安全、食事、安らぎを保つために必要なものを集めましょう。
- ペットや家畜に必要なものを事前に検討しておきましょう。
 - 井戸のポンプが作動しなくなった場合、餌やりや水やりの方法を事前に検討しておきましょう。
- 医療に必要なものは事前に計画しておけば停電中も医療機器の電源を確保することができます。
 - **Medical Certificate program (診断書プログラム)** に登録する — このプログラムに登録し、緊急を要する状況を共有しておくことで、私たちはあなたのエリアの停電時に率先して対応することができます。
- 友達や家族とともに移動する、あるいは必要に応じて避難所に移動するなど、あらかじめ決めておきましょう。医療上の措置で電気が必要な場合や、自宅で作業・学習している場合は特によく事前に検討しておきましょう。
- 補助発電機について購入を検討し、購入した際にはメーカーのガイドラインに従って安全な操作をこころがけましょう。
- 太陽パネルがある場合は、**蓄電池**の追加を検討しましょう。

緊急時の計画を立てる

家族や自宅を安全な状態にしておく詳しい方法については、**赤十字社**および**ready.gov**で確認してください。

- 必要に応じて避難ルートを検討し（お住まいの地域の避難ガイドを参照）、車は常に給油しておきましょう。
- 避難時に必要になるもの（身分証明書やパスポート、銀行等の記録、保険の情報、法的な証明書類、出生証明書、ソーシャルセキュリティカード）などのコピーや控えを集めておきましょう。

所有しているものを把握しておく

自宅のすべての部屋（ガレージや物置も含む）の写真を撮っておきましょう。保険の申し立てをする際に必要となる家財リストが手軽にできあがります。食器棚、クローゼット、引き出しも開いて、それぞれ中身の写真も撮っておきましょう。

リソース

- 211info.org
- publicalerts.org
- Portland General Electric (PGE、ポートランドジェネラルエレクトリック) Claims
portlandgeneral.com/claims
- ready.gov
- American Red Cross
redcross.org/get-help

