

もし非常事態あるいは 戦争が起きたら

救助および非常時サービスの電話番号

- 112 - すべての非常事態サービスについての電話番号。
ここで受け付けて、必要なサービスに転送する
- 101 - 消防
- 102 - 警察
- 103 - 救急
- 104 - ガスネットワーク非常サービス



目次

はじめに	3
ウクライナの防衛力	4
家庭での備えのヒント	6
非常事態のとき、あるいは作戦地帯で何をするか	8
偽情報に騙されない方法	14
「全国民警告」を出たらす何をするか?	18
「サバイバルキット」の準備をどうするか?	21
砲撃地域について知っておくべきこと 以下の状況での行動	
a) 小型武器での射撃中	22
b) 砲撃中	23
c) 多連装ロケット砲による砲撃中	24
救急キットに何を入れるか?	25



文化情報政策省
戦略広報情報
安全センター

戦略広報情報安全センターが
ウクライナ非常事態庁
ウクライナ国防省
空軍最高司令官司令部
公共機関と共同で制作

イラスト: Alexander Grekhov

はじめに

いかなる危機も我々の日々の生活を変える。非常事態が起きたら、我々が使っている単純なものも、すぐに利用できなくなるかもしれない。今日の世界では、軍事的脅威に加えて、重要なインフラストラクチャーや交通やITシステムや通信などへの攻撃が広まっている。たとえば、これらの攻撃は医療や通信や電力システムに問題を生じさせかねない。7年以上にわたり、ウクライナはロシアの侵略に抵抗してきた。この期間、我が国の領土への戦争行為が続いている。ロシアの侵略は物理的な占領軍の存在だけに限らない。敵は情報空間でも我々を攻撃し、我々の抵抗力を弱めようとしている。これが我々に対して、ロシアが遂行している「ハイブリッド」戦争である。

我々は既に、もっとも価値あるものを防禦し守ることを学んできた。我々は勝利を得てきており、決定的瞬間に、威厳を持って、侵略者を撃退できると知っている。しかしながら、我々は常に非常事態に備えねばならず、したがって、我々のだれもが危機の時に何ができるか知っておくことが重要である。

これは、我々が信頼しているサービスを非常事態においても機能し続けさせる必要がある状況には特にあてはまる。もちろん、中央政府と地方自治体とサービスと組織機関は、社会の機能を支え、支援を提供する責任を負っている。しかしながら、**国民ひとりひとりが、我が国の安全保障についての集団的責任に負っている。**

社会の安全が危機に瀕したとき、助け合おうという意志は重要になる。よく備えておくことが、愛する者や特に助けを必要としている人々をもっとうまく助けることに重要であることを覚えておこう。行動原則を明確に理解しておくことが、危機の時により有効に対処し、全体として社会への否定的結果を抑制するのに役立つ。

このブックレットには、非常事態及び戦争のときに役立ちうる実践的助言を記載した。必要なときに役立てられるよう、このブックレットを手元においておくこと。

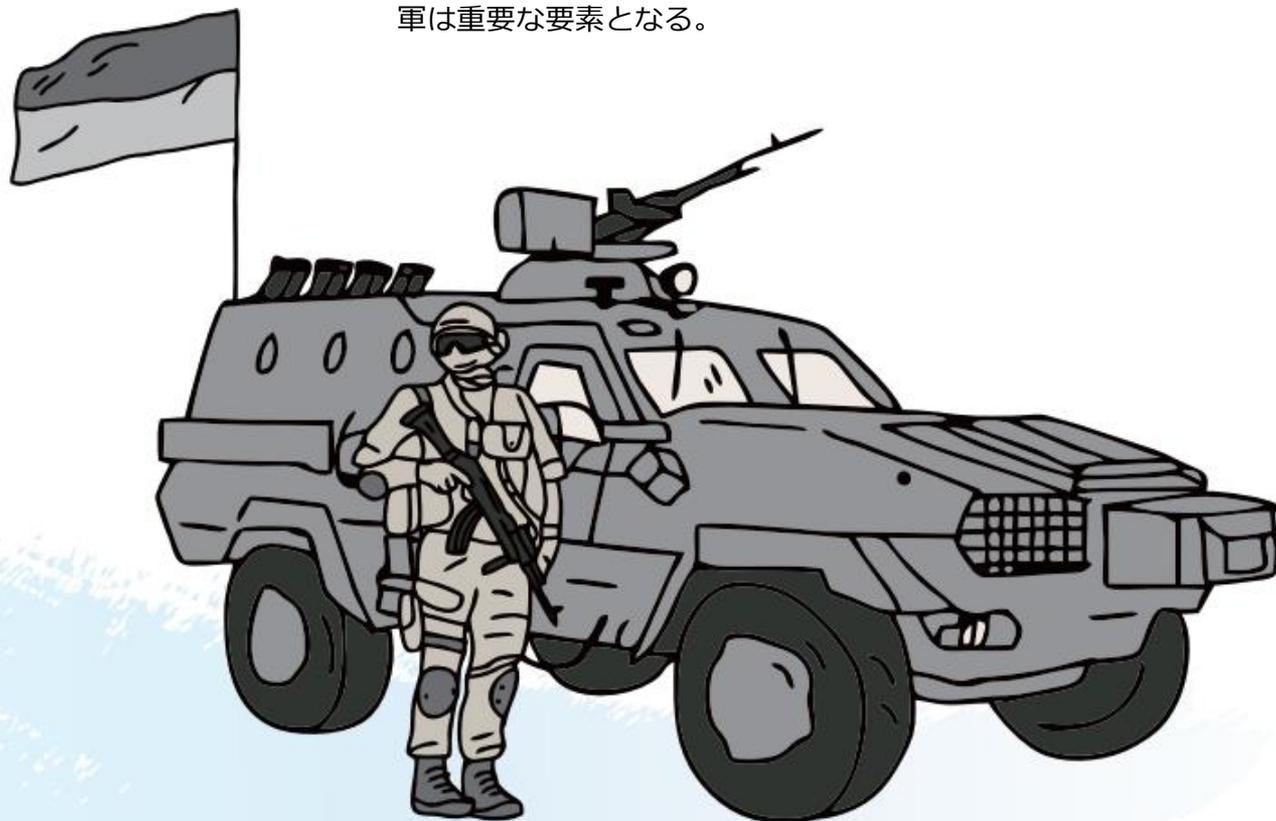


ウクライナの防衛力

2004年以来、ウクライナは領土を守る戦いを続けてきた。最初は、我々の防衛力は限られており、長きにわたり相互協力と友好関係を表明してきた国を攻撃する準備ができていなかった。

過去数年、我々は多くの幻想を失い、根本的なものごとについて考えを変えてきた。まず第一に、ウクライナ軍の役割について。軍が国家安全保障の手段であるとともに、軍の防衛力強化が急務であると知ったこと。したがって、2004年以来、ウクライナ軍は変革と改革の困難な道を歩み、その戦闘能力を強化し、ヨーロッパで最も強力な軍隊のひとつとなった。今日、ウクライナ軍は、ウクライナ人を保護し、常に民間人の助けを借りることができる強力で戦闘が強化された軍事組織となっている。

ウクライナ軍の現状は、侵略者を効果的に抑止し、国家の包括的な防衛に貢献し、軍事危機を防ぎ、国際平和維持活動に積極的に参加することが可能なものとなっている。同時に、ウクライナ軍の構造、管理体制、徴兵、動員、領土防衛軍は、適切に侵略者を撃退するための戦闘態勢を。軍が迅速に整えるのを確実にできる。非常時には、領土防衛軍は重要な要素となる。



家庭での備えのヒント

「我が家は私の要塞！」この言葉は非常時には特に重要となる。危機の原因に関係なく、最小限の備えのために、確認しておく単純なことがいくつかある：

- 食料と飲料水の十分に備蓄してあるか？

- 必要な医薬品の備蓄をしているか？

- 寒い季節に家を暖房できるか？



非常時に備え、自分と愛する者たちを守るために、予め家庭での備えをしておくにあたって、香料すべき事項：

- 可能なら、最近接のシェルターの場所を調べ、地下室の状態を確認する。
- 非常口の存在を確認する。
- 飲料水とその他用途の見ずと長期保存可能製品の備蓄をする。
- 救急箱に入っている救急キットが使えるか確認し、長期に必要な医薬品について考慮する
- 消火器を用意する
- 停電時の部屋の照明の準備（懐中電灯やろうソク）
- ガスが止まったり、停電でも調理できる手段の準備を用意する
- 緊急の避難に備えて最も必要なものや書類を集めておくか、シェルター等に保管しておく
- 危険地帯からタイムリーに避難できるように、個人の交通手段と燃料を良好な状態に保っておく
- 寒い季節では、セントラルヒーティングが機能しなくても部屋を暖房できる手段を考えておく

非常時や戦闘地域で何をすべきか

落ち着いて集中する。危機にどれだけ巧みにそして迅速に対処し、その被害を最小限に抑えることができるかにかかっている。

危機の時には、感情を含む多くの要因が不利に働く。したがって、重大な瞬間には、起こりうる挑発に反応するのではなく、冷静にして集中する必要があることを忘れない。



戦闘地域にいるか、武装勢力が関与する非常事態のときには：

- 今後の自分の行動や計画を見知らぬ人や不審者に話してはならない。
- 身分証明消灯を常に携帯し、お金と証明書類を分散して持ち、一度にすべて失わないようにする。
- (自分と近親者の) 血液型や、健康問題 (医薬品に対するアレルギーや慢性病など) についての記録を取っておく。
- 自宅や職場や頻繁に訪れる場所に最近接の避難場所やシェルターの位置を確認しておく
- 家から離れた仕事をできるだけ少なくし、正当な理由もない旅行の回数を減らし、混雑した場所を避ける。
- 敷地を離れるときは、右側通行し、助けが必要な人に道を譲る。これは混雑を避けるのに役立つ。
- 見知らぬ人と議論しない。これは、起こりうる挑発を避けるのに役立つ。
- 政府局の公式チャネルから起こりうる危険に関する情報を受け取った場合は、それを他の人々 (親戚、隣人、同僚) に伝える。

- 武装集団や軍事兵器が出現したり、暴動が発生した場合は、機会があればすぐに危険な場所を離れる。
- 武装隊列に近寄らず、軍用車両の近くに立たない。
- 不法行為や挑発行為をする人について、警察や地域当局や軍に通報する。
- 砲撃地域に立ち入っていたら最も近いシェルターや避難場所に隠れ、砲撃後も当分はそこを動かない。
- シェルターが近くなければ、地形（側溝、溝、爆発跡など）を利用する。
- 突如、砲撃を受けて、シェルターが見当たらなければ、爆発の反対方向に頭を向けて、手か何かで頭を覆って、地面に伏せる。
- 自分の近くで人が負傷したら、応急措置をして、救急車やウクライナ国家緊急事態局、警察等、必要なら軍に通報する。
- 負傷者や死者、不法行為（拘束、誘拐、殴打）などを目撃したら、事件の状況について、可能な限り記録に残す。

してはいけないこと：

- 銃声が聞こえたときに窓に近くに行く。
- 敵の進路を観察するため、立ち上がるか、砲撃の下を走る。
- 武装集団と議論し、写真を撮り、彼らの前で記録をとる。
- 武器等を持っていることを見せつける。
- 放棄された武器や弾薬を拾う。
- 爆発物や疑わしい物体に触れたり、分解したり、別の場所に移動したりする。そのようにせず「101」と「102」に連絡して、ウクライナ国家緊急事態局の管轄機関と警察にその場所を通報する。
- 軍服や迷彩服を着る。不適切な反応を引き起こす可能性があるため、注意を引かない暗い服を着て、エンブレムなどは付けない。

通報先

《101》
あるいは
《102》

砲撃地域について知っておくべきこと

詳しくは付録22～25頁参照

小型武器での射撃中

砲撃中

多連装ロケット砲による砲撃中



偽情報に騙されない方法

情報の脅威から
自分自身と
他の人を守る



軍事侵略に直面して、ウクライナは敵対的なプロパガンダと偽情報に対抗することを余儀なくされている。ロシアの侵略的行動は、我々の社会を不安定にし、国の指導力を傷つけ、我々の強さと自分自身を守る意欲を疑わせることを目的としている。

情報安全保障の問題は、社会の抵抗力が弱まると敵対的な情報攻撃がより激しくなるため、危機において特に重要である。敵対的な影響力の操作の最良の基盤は恐怖とパニックと方向感覚の喪失である。したがって、情報予防の基本的ルールに従い、自分自身が受発信する情報に特に注意することが重要である。

事前に確実にしておくこと：

- 政府機関の公式チャンネル、および公共放送のテレビやラジオのチャンネルからの情報へのアクセスできる。
- 愛する人と必要に応じて連絡を取り合える。

情報を広める人とその目的について考える：

- この情報は政府公式リソースに関するものか？
- この情報が今すぐ入手できるのはなぜか？
- それは意見か、それとも事実か？
- 他の情報源はこれを報道しているか？

10のヒントに従う：

- 1 偽情報を広めるたちの目的は、パニックを広め、防御する意志を弱めることである。彼らを手伝いをせず、自制する：自制心を維持し、ソーシャルネットワーク上で感情的な情報を広めない。
- 2 ウクライナは自らを守り、その領土を守る戦い続けている。そうではないという話を聞いたら者、それは真実ではない。敵は皆さんの士気をくじこうとしている。
- 3 疑わしい情報源からの情報を信じたり広めたりしない。信頼できる情報は政府機関と公共放送の公式ページとチャンネルである。
- 4 いかなる方法でも、ウクライナ軍の動きに関する情報を広めてはならない。皆さんと国家を守る人々を害を及ぼすことになる。
- 5 ウクライナはその領土で自衛戦争を行っている。ウクライナ軍による民間人へ砲撃という情報は真実ではない。敵は皆さんの防御者へ皆さんの信頼を損なおうとしている。
- 6 侵略者は軍事力でだけでなく、軍事政治的リーダーシップについてもさまざまな噂を広め、ウクライナ人のリーダーシップへの信頼を損ねようとする。しかし、敵を信用できない。敵の煽情的な挑発とメッセージは検証しようがない。公式の情報源ですべての不穏なニュースをチェックすること。
- 7 ウクライナの治安当局と防衛当局だけが損害に関する情報を知ることができる。個人アカウントが話す情報は正しくないことがある。そのような情報を急いでシェアしないこと。
- 8 侵略者は、彼らの公式または管理されたチャンネルを通じて中傷と「裏切り」を広める。または、他の手段を使用して、愛国的なスローガンとウクライナ国旗などで、自らを偽装することもある。愛国心が強いように見えても、疑わしいメッセージやアピールなら、チェックすること。
- 9 敵の目標は、ウクライナ社会を内部から分裂させ、我々自身の力への信念を破壊することである。我々は互いに本当に異なっており、我々の見解は一致しないかもしれない。しかし、我々には共通点がひとつある。それは、侵略者を撃退することである。だから、団結してお互いを支え合うこと。
- 10 インターネット接続が中断されたり、公的機関のページがハッキングされたりした場合は、公共放送を聞いて情報を入力すること。テレビが機能しない場合、ラジオを聞くこと。

「全国民警告」信号を受けたらすること

サイレン、断続的な企業のサイレン、拡声器などが数分継続したら、これは「全国民警告」である。



この信号を聞いたら 何をすべきか：

テレビかラジオをつける
信号のあと5分以内に、公式チャンネルで
情報が放送される。

メッセージを聞いたら、その指示に従う。

テレビやラジオはつけたままにしておく
さらなる情報が入ってくることもある。

通知を受け取ったら、次のいずれかを選ぶ

家にとどまる

あなたの家を適応させる必要があります。あなたの隣人と情報を共有する。

避難書に行くか、別の地域に避難する

家を出る前に、電気のブレーカーを落とし、ガスと水道の元栓を閉め、窓と通気口を閉める。個人呼吸保護具と必需品を持っていく。避難所または避難集団に向かう。助けが必要な人を助ける。

余裕のあるバックパックに入れて準備をする



「サバイバルキット」の準備をどうするか

避難したり、より安全な場所に移動したりする場合は、必需品が必要になる。最も重要なものを事前に準備する。

- パスポートと必要なすべての書類のコピー（出生証明書、軍隊手帳、教育証明書、雇用記録簿または年金証明書、所有権証書）
- お金（現金と銀行カード）
- 携帯電話の充電器
- ラジオ、懐中電灯、信号装置、コンパス、時計、コンパクトなツールセット（マルチツール）、ナイフ、ゴミ袋、ノート、鉛筆、糸、針、マッチ、ライター
- 防寒着（可能であれば、サーマルブランケットも用意する）、下着、丈夫で快適な靴
- 衛生手段
- 毎日服用する薬や薬の処方箋を含む救急キット（詳細は付録参照）
- 食品を調理、加熱、保管できる器具
- 3日分の水と食料。これらは長期保存可能で、追加調理が不要なもの

余裕のあるバックパックに物を入れて、準備する。緊急の場合、これで集合時間を短縮できる。

小型武器での射撃中：

- 射撃中は防護された場所（バスルームやバスタブ自体など）に隠れること。これが不可能な場合は、破片や弾丸から身を守ることができる物体の下で伏せること。
- 屋外で射撃に遭遇したら、地面に伏せて、手で頭を覆う。歩道や地面の窪みや溝など、あらゆる段差が効果的な防護手段となる。コンクリート製ゴミ箱やポーチの階段も避難場所になる。車やキオスクの後ろに隠れようとしないこと。これらはしばしば標的にされる。
- どこにいても、可能な限り安全な体勢をとる。胎児のポーズをとる。射撃の方向に足を向け、頭を手で覆い、口を開けて、近くで爆発しても鼓膜が損傷しないようにする。射撃がおさまり、少なくとも5分間射撃がなくなるまで待つ。
- 自分の家が恒常的な武力紛争地域にある場合は、窓を強化する必要があるたとえば、粘着フィルム）-これは壊れたガラスの散乱を防ぐのに役立つ。土嚢や頑丈な家具など、窓を塞ぐのが望ましい。

砲撃中：

- 砲撃・迫撃砲撃・空襲の間は、地下道やアーチの下や、階段の吹き抜けにとどまらない。プレハブ住宅の地下室、車両、ガソリンスタンドの近く、軽量構造の家の壁側に隠れることも危険であり。そのような構造物は壊れやすく、閉じ込められたり怪我をしたりする可能性がある。
- 砲撃・迫撃砲撃・空襲に巻き込まれたら、ただちに段差か窪みのある場所に伏せる。コンクリート構造物（崩壊または発火する可能性のあるものを除く）、トレンチ、浅い地下井戸、広い側溝および溝なども防護手段になる。
- 耳を手のひらで覆い、口を開けるこれにより、脳震盪や気圧障害から身を守る。
- 自分で破片の分解をしないこと。地雷除去の専門家や救助隊を待つこと。



多連装ロケット砲による砲撃中：

- 発射体（ロケット）が見え、多連装ロケット砲がはっきりと見える。夜は地平線上で明るい閃光が、昼間は煙のようなロケットの痕跡が見える。
- 常時観測を組織する。シェルターとして使える近くの建物や構造物が目の届く範囲にいる。観測者の合図後、隠れるのに数秒ある。
- 地下室など密閉空間に隠れる。耐力壁の間、窓やドアの近くの部屋を選び、砲撃時はすぐに家を離れられるようにする。
- 砲撃終了後、少なくとも10分以上待ってから、避難所を離れること。一斉砲撃後に、戦果から射撃方向と位置を調整して再砲撃が行われる場合がある。

救急キットに何を入れるか

ウクライナ保健省の勧告によれば、あなたのニーズに応じて救急キットを完成させる必要がある。事前にすべての薬の有効期限を確認することが重要である。



基本セット：

- 粉末アルコールおよび医療用アルコール
- 2組のゴム手袋
- 人工呼吸用マスク
- 止血手段：止血バンド、止血剤入り止血包帯
- ささまざまなサイズのガーゼと非滅菌ガーゼ包帯。
- 包帯止めのある伸縮包帯
- ささまざまなサイズの救急絆創膏
- 犠牲者の衣服を切るための非外傷性はさみ
- 犠牲者の手足を固定するために使用できる大きな布
- 消毒剤：手指消毒剤、アルコールワイプ