

# 準備万端！

危機と戦争のための  
ガイド

RCB

政府安全保障  
センター

Warsaw, 2022

制作：  
政府安全保障センター

RCB

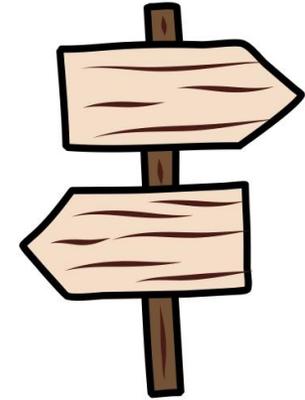
政府安全保障  
センター

第1版  
ワルシャワ 2022

## 危機

1. 危機と戦争 - p.2
  - 計画 - p.3
  - 家族のレジリエンスを高めるには? - p.4
  - 偽情報 - 情報操作を避けるには? - p.5
  - 緊急警報に備える - p.6
  - 警報の発表と解除 - p.8
  - 周りの人を思いやる方法 - p.10
  - 避難バックには何が入れられるのか? - p.11
  - シェルターと避難 - p.14
2. 緊急時の対応 - p.18
  - 話す相手に注意する! - p.18
  - 銃声が聞こえたらどうするか? - p.19
  - 爆発が起こったらどうするか? - p.21
  - 化学兵器、生物兵器、核兵器による攻撃が予想される場合はどうするか? - p.22
    - 化学兵器 - p.23
    - 生物兵器 - p.24
    - 放射線兵器と核兵器 - p.25
  - 電力不足に備えよう - p.27
  - 外国軍と一時占領 - 安全を確保するためにどう行動すべきか - p.28
  - 人質事件 - パニックにならないこと! - p.30
  - 応急処置 - 必須情報 - p.31
    - 避難用バックパックのチェックリスト - p.33
    - 主要電話番号 - p.34

危機とは、健康、生命、あるいは社会を脅かす可能性のある、突発的な出来事です。対応には、通常よりも多くの資源が必要となります。闘争やプレッシャーの中での対応が必要となる場合もあります。危機は、良くも悪くも変化のきっかけとなる可能性があります。



## 戦争

戦争とは、国家、民族、あるいは宗教集団間の武力紛争です。しかし、戦争には普遍的に受け入れられている定義はありません。現代の定義では、戦争は純粋に軍事的な現象としてではなく、国内政策、外交政策、経済、軍事、情報関連の行動の相互作用として捉えられています。



例外的な状況に備え、  
緊急事態に備えよう。



自身と家族の  
安全を確保する。

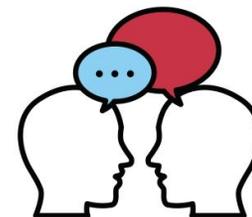
物的損害を  
軽減する。



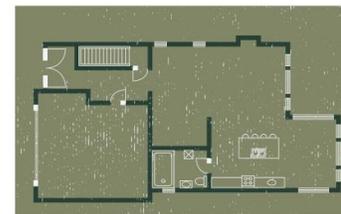
家族や友人といった最も身近な存在から、  
レジリエンス（回復力）を築き始めよう。

自身と家族の安全を高めるために、以下  
の点に留意する。

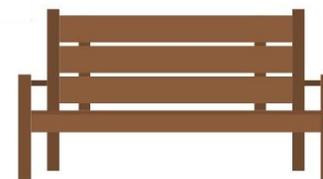
- このガイドに基づき、一緒に暮らす人々（お子様を含む）と、潜在的な脅威とその対処方法について話し合う。



- 家の中で最も安全な場所（通常は窓から離れた地下室）と、よく訪れる場所を特定する。



- 万が一、離れ離れになった場合の連絡場所（全員が問題なく到着できる場所）を決めておこう。



- 水、電気、食料の供給が途絶えた場合でも、最低7日間は生き延びるための避難用リュックサック（詳細は12ページ）と日用品を準備する。



従来メディアやソーシャルメディアには、虚偽情報が頻出する。それらは、皆さんを誤解させ、現状、出来事、人々に対する皆さんの評価に影響を与えようとする。

**情報は武器になりうる。皆さん自身が標的になることを忘れない！**

虚偽情報やプロパガンダから身を守る最善の方法は、感情に流されず、すべてのニュースや情報を検証すること。

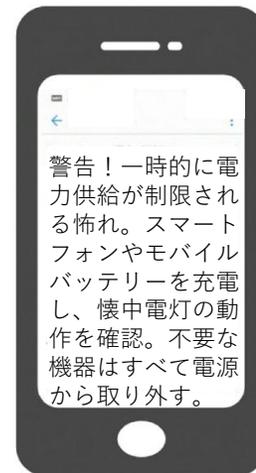
情報の信憑性を判断する前に、いくつかの質問を自問自答してみる。

- 発言者（情報源）は明らかか？
- その情報は自分の判断に影響を与える可能性があるか？情報源は信頼でき、少なくとも2つの独立した信頼できる情報源から入手可能か？
- その情報は全国規模のメディアで入手可能か？
- その情報は、国の行政、政府機関、または国家安全保障機関の公式なコミュニケーションチャンネルで発信されているか？

噂や未検証の情報を拡散しない。  
複数の情報源を利用し、少なくとも2つの信頼できる情報源でその情報が裏付けられているかどうかを確認する。

信頼できる情報源のみを使用する。  
行政、法執行機関、その他のサービスのコミュニケーションチャンネルを遵守する。

危機時には、脅威に関する情報と追加の推奨事項を含むRCBアラートTメッセージが届く。また、[www.gov.pl/rcb](http://www.gov.pl/rcb) およびRCBのソーシャルメディアプロフィールでも、この事態に関する詳細情報が見れる。



危機時や戦争中は、電話による通信が制限されるか、機能しない場合がある。ラジオを聞き、公共機関、メディア、RCBアラートからのアナウンスを待つ。落ち着いて集中し、指示に従う。命を救う可能性がある！

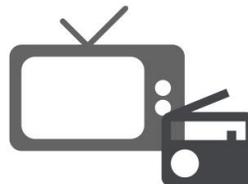
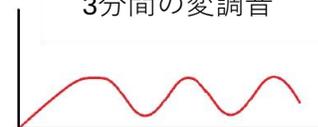


緊急の場合は、112番に電話してする。友人、家族、知人への通話はしに。通信回線が過負荷になり、警察、消防、救急隊の活動が困難になる可能性がある。周囲の人々に自分の無事を知らせたい場合は、テキストメッセージ（SMS）を送信する。

警報信号や警告メッセージは、マスメディア、民間防衛サイレン、メガホン、さらには教会の鐘など、さまざまな手段を使用して伝達される。



民間防衛サイレン  
3分間の変調音



ラジオとテレビ  
「警報！警報！警報！」  
というアナウンスを3回



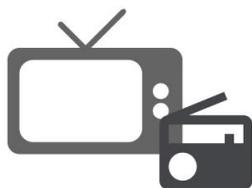
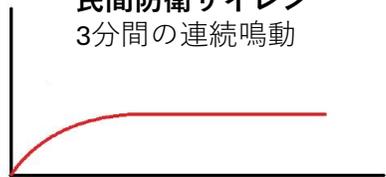
視覚標識  
黄色い三角

## 対処法

1. 直ちに作業を中止し、機器、ガス、電気の接続を切る。
2. ラジオをつけ、地元の放送局に合わせる。
3. 可能であれば、政府のウェブサイト（例：政府安全保障センター - [www.gov.pl/rcb](http://www.gov.pl/rcb)）の情報に従う。
4. 当局や行政機関の指示に従う。



民間防衛サイレン  
3分間の連続鳴動



ラジオとテレビ  
「注意！注意！  
警報解除」という  
アナウンスを3回

## どうすればいいか？

1. 元の活動場所に戻る。
2. 部屋の換気をし、ドアや窓の密閉に必要な備品を補充する。
3. 当局やサービス機関の指示に従う

警報や警告メッセージを伝えるために様々な方法や技術が用いられているにもかかわらず、親戚や近隣の人々が緊急事態に気付いていない状況が発生する可能性がある。

親戚だけでなく、近くに住む高齢者や病人も危険にさらされている可能性がある。

皆さんは他の人を助けるために何ができるだろうか？

**可能であれば、以下のことを行うこと。**

- 危険地域にいる可能性のある親戚に連絡を取り、情報を受け取っているかどうかを確認し、必要であれば行動指示を伝える。
- 危険に気づいていない可能性のある近隣の人々、特に高齢者や病人に知らせる。
- 避難に必要な人々に交通手段を提供する。
- 自宅に余裕がある場合は、危険地域から避難した人々のためのシェルターを提供しよ。



# 避難キット（バックパック）

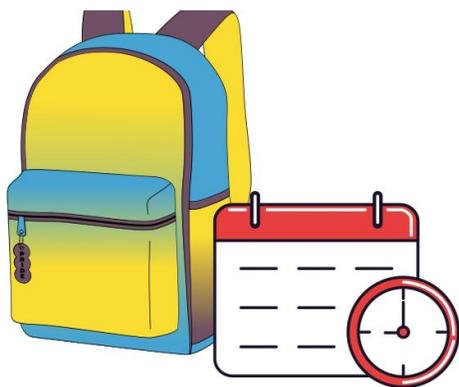
自宅から避難しなければならない事態になった。危機や戦争が皆さんの安全を脅かしている。全員が避難しなければならない。時間を節約し、必要なものをすべて確実に持ち出すために、家を離れて最初の数日間に役立つ避難キットを事前に準備しておくこと。

**重要！家族全員がそれぞれ専用のバックを用意し、すぐに持ち出せるようにしておこう。**

危機時には、電気、水、食料が供給されないリスクが非常に高くなる。必要なものをすべて事前に用意しておこう。目標は1週間生き延びること。

RCB安全アカデミーシリーズの一部である、避難用バックパックの準備に関する動画は、以下のリンク参照：

<https://www.youtube.com/watch?v=cc0zF6CiSjl&t=425s>



# 避難用バックパックに何を入れたらいいか？

 電池式ラジオと予備電池

 懐中電灯と予備電池

 必要書類（身分証明書、アパートの所有権証明書、土地と抵当権の登記簿謄本、基本的な医療情報、保険証、出生証明、婚姻証明、死亡証明、年金証書、収入証明）+ 書類のスキャンデータが入ったフラッシュドライブ

 ホイッスル  
 ライター／マッチ

 呼吸用保護マスク／防護マスク

 地元の道路情報、コンパス、GPSが記載された地図

 缶切り  
2日分の食料  
ナイフ、鉛筆、ノート

ナイフ・スプーン・フォーク



レインコート



救急箱（パラセタモール、イブプロフェン、下痢止め、吐き気止め、嘔吐止め、電解質、体温計、ピンセット、包帯、ガス、保温シート、絆創膏、包帯、化学絆創膏）



寝袋



ビニール袋（ゴミ袋など）



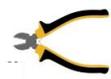
着替え



石鹸、消毒ジェル



コンビネーションプライヤー、小型バール、多機能工具



小額現金（食料や燃料の購入が必要になることがある）



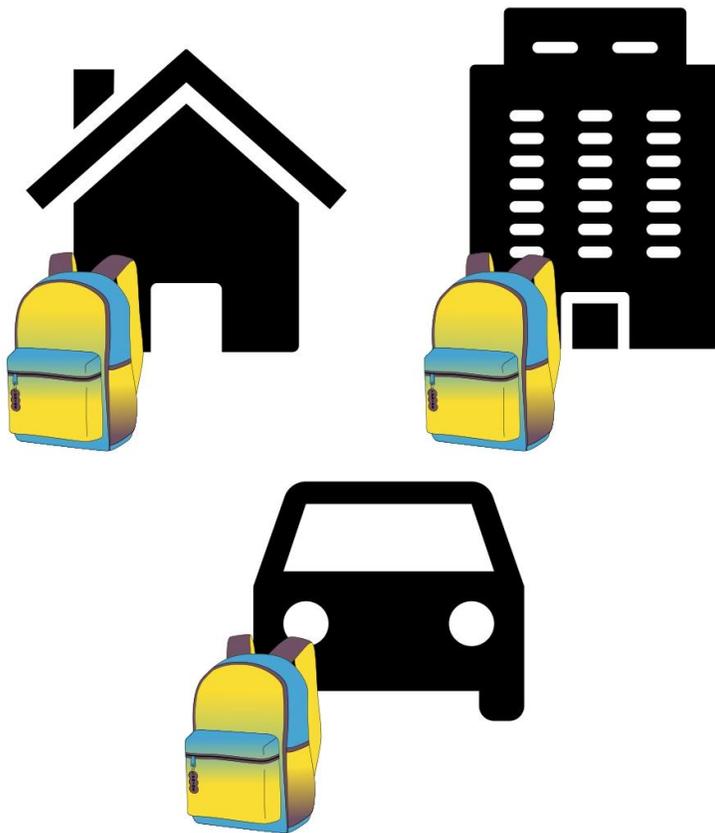
新しいフィルターを取り付けたフィルターボトル  
紐、結束バンド



それぞれのバックパックに、氏名と住所を記入したカードを貼ること。

避難キットはいつ必要になるかわからないので、自宅、職場、車用にそれぞれ用意しておこう。

家族に避難キットの場所を知らせておこう。



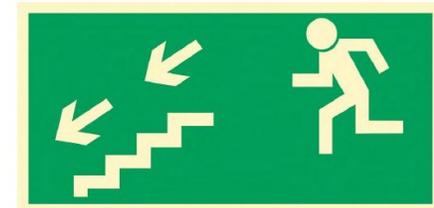
### シェルターと備蓄

水の利用が制限された場合や、水不足に備えう。家の住人一人につき14リットルの水を備蓄すること。これで1週間は生き延びられる。



非常食は、乾燥した冷暗所に保管する。冷蔵や長時間の加熱が必要な食品は避ける。賞味期限が長く、冷たいまま、または簡単に温め直せる食品（フルーツバー、缶詰、ミートボール、豆などの調理済み食品、乾燥パンなど）を用意しておこう。

緊急事態が発生した場合は、建物内で最も安全な場所、つまり窓やドアから離れた屋内に避難する。



## 避難

避難は任意または強制である。どのように準備すればよいだろうか？

### 準備：

- 燃料を余分に用意しておこう。可能なら、ガレージに燃料を満たした缶を保管しておこう。急な避難が必要になった場合に役立つ。燃料を備蓄できず、すぐに避難しなければならないと思われる場合は、最寄りのガソリンスタンドで車に燃料を補給しよう。



- スペアタイヤを必ず用意し、交換方法を把握しておこう。



- GPSシステムやGSMアプリが機能しない可能性に備えよ。印刷した地図を用意し、主要ルートと予備ルートを計画しておこう。



- 家族と、万が一の離散に備えて集合場所を決めておこう（全員が容易にたどり着ける場所）。



## 避難

### 避難前に：

- 快適な服装を着用する。ジャケット、厚底の靴、帽子を忘れずに着用する。カーゴパンツを履き、重ね着をする。茶色、緑、迷彩柄は避ける。兵士とみなされる可能性がある！



- 事前に用意した避難用バックパックを持参する。持っていない場合は、必ず用意すること。



- 出発前に家の安全を確保する。水道とガスの元栓を閉め、すべての電化製品のプラグを抜き、電源を切り、冷蔵庫と冷凍庫から食品を取り出し、ドアと窓に鍵をかけること。



- シェルターへの最後の移動手段に遅れた場合は、徒歩で移動する。



- 避難する場合は、家族で1台の車で移動すること。そうすれば、家族が離れ離れになるリスクを軽減できる。



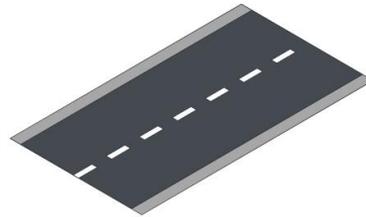
## 避難

### 避難ルート：

- 避難を担当する機関の指示に従う。



- 当該機関が推奨するルートを利用すること。他の道路は通行止めまたは封鎖されている場合がある。



- 橋の上を運転する際は注意し、高圧線の下では停止しないこと。



- よく知らない道路や重要なインフラ（軍事施設、発電所、ガス送電網、電話塔など）の近くの道路は避けること。



## 2. 危機時にどうするか？

危機時や戦争中は、我々様々な脅威に立ち向かう準備をしなければならない。

自らの安全を高めるために、どのように行動し、何をすべきだろうか？

### 話す相手に注意する！

危機や戦争の際には、信頼できる人々に囲まれることが重要である。

不審な行動をとったり、皆さんの信頼を得ようとしていたり、機密情報を入手しようとしていたりする人物には注意すること。

- どこで働いているのか？
- 地域の治安責任者を知っているか？

不審な人物、状況、行動については、軍や警察に通報すること。

制服を着た人々を恐れない。ポーランド軍とその同盟軍が皆さんの町で活動している可能性もある。



## 予防措置：

銃器が使用される場所での安全を確保するには、十分な準備と予防措置を講じることが重要である。

- 応急処置のルールを覚えておこう（止血方法や人工呼吸の方法を覚えている？）。
- 建物に入る際は、部屋のレイアウトと避難経路を覚えておこう。これを習慣にしよう。銃撃事件が発生した場合、最適な避難経路が分かる。

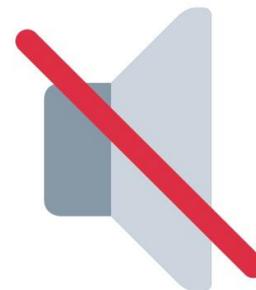


## 銃撃中：

- 最も重要なのは、攻撃者の射線から離れること。可能な限り遠くまで逃げ、可能であれば、銃撃者や危険地帯の位置を周囲の人々に知らせる。武装した人との接触は避けること。



- 逃げられない場合は、身を隠す。地形や利用可能な障害物（壁、金属構造物）を活用しよう。携帯電話の音を消して、ドアを閉めてバリケードを作り、ブラインドを下ろし、照明を消す。落ち着く。大人数で隠れることは避けてる。5人が同じ戸棚に閉じ込められると、余計な騒音が発生する可能性が高くなる。銃撃が止んだら、より安全な避難場所を探す。



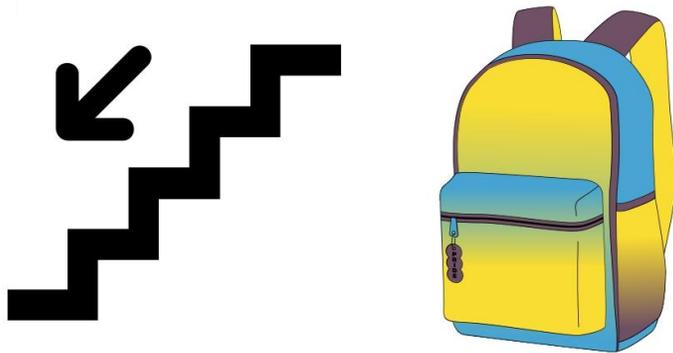
- 逃げることも隠れることもできない場合は、戦う。自分の強みと利点をすべて活かす。攻撃者を傷つけることを恐れない。彼は「悪者」だ。皆さんの受動的な態度が、多くの人々の命を左右する可能性がある。



## 予防措置:

爆発発生時の安全を確保するには、以下の点に留意し、予防措置を講じることが重要である。

- 職場、学校、自宅など、よく訪れる場所に最適な避難場所を特定しておこう。避難場所は、壁が厚く、窓がなく、通気口のある場所が理想的である。地下室は通常最も安全な場所である。
- 非常用キットを準備し、避難の準備をしておこう。



## 爆発が予想される場所にいる場合：

- 地面に伏せ、両手で頭を覆う。
- 避難場所を見つける。すぐに避難場所から離れないこと。
- 負傷者が安全な場所に避難できるよう手助けしよう。エレベーターは使用せず、非常階段や非常口を利用する。

CBRNとは、大量破壊兵器の略称である。化学兵器（C）、生物兵器（B）、放射線兵器（R）、核兵器（N）を指す。CBRN物質への曝露に伴う最も深刻かつ最も一般的な影響は、重篤な疾患または突然死である。



## 化学的因子

化学物質は気体、固体、液体のいずれかである。その影響は非常に広範囲にわたり、ほとんどの場合、致命的である。多くの物質は可燃性、爆発性、毒性、腐食性がある。ガス状物質との接触には特に注意が必要である。その性質によっては、地面近くにあたり、空气中に浮遊したりすることがある。

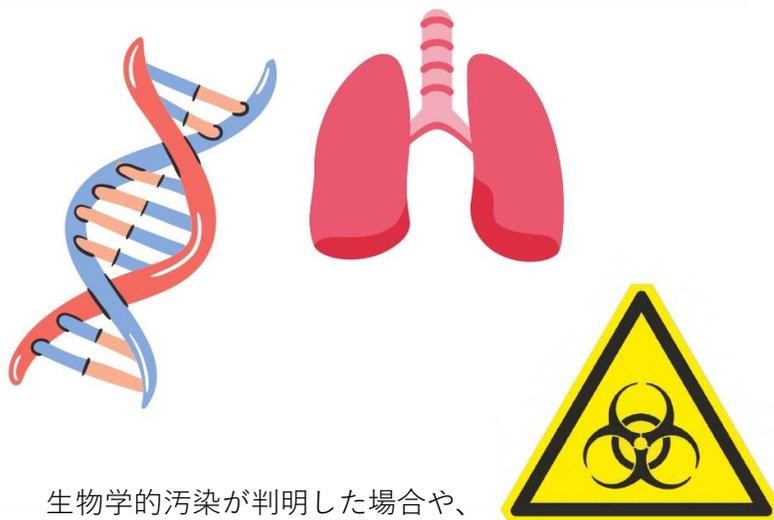


化学物質に触れてしまったらどうすればいいか？

- 汚染された場所からできるだけ早く離れる。風と反対方向に移動する。呼吸器と皮膚を保護する。
- 汚染された場所から戻ったら、シャワーを浴び、清潔な衣服に着替える。汚れた衣服はビニール袋に入れて持ち帰る。
- 建物内にいる場合は、窓、ドア、通気口を密閉する。
- 外に出ない。建物内に留まる。窓とドアを閉め、換気扇とエアコンをオフにする。

## 生物学的因子

汚染は、細菌、ウイルス、真菌、寄生虫、または毒素との接触によって起こる。感染は主に吸入、飲食、目、炎症を起こした皮膚との接触によって起こり、ほとんどの場合、死に至る。



生物学的汚染が判明した場合や、疑われる場合は、以下の措置を講じる

- 汚染された場所からできるだけ早く立ち去る。
- 呼吸器系と皮膚を防護する。
- 危険な生物学的物質との接触が疑われる場合は、防護マスクを着用することで感染リスクを軽減できる。
- 手指を消毒し、衛生管理を徹底する。
- シャワーを浴び、清潔な衣服に着替える。汚れた衣服はビニール袋に入れて持ち帰る。
- 建物内にとどまる。窓とドアを閉め、換気扇とエアコンの電源を切る。

核放射線は遺伝子構造を損傷し、がんを引き起こす可能性がある。特に、放射性粒子を含んだ空気を吸い込んだり、汚染された食品を摂取したりすることは危険である。

放射線から身を守るためには、地下室やできるだけ厚い壁のある部屋に隠れることが重要である。1cmでも壁を厚くすれば、放射線量は減少する。



### 放射性物質が放出された場合にどうするか？

- 被曝を避けるため、最寄りの建物に入る。可能であれば、地下室、シェルター、地下駐車場、地下鉄などに避難する。外壁から離れて行動する。
- 汚染地域から戻ってきた場合は、シャワーを浴びて清潔な衣服に着替える。汚れた衣服はビニール袋に入れて、その場所から持ち出す。
- 放射線に被曝した可能性のあるものは飲食しないこと。
- 屋内にとどまる。窓やドアを閉めて密閉し、換気扇やエアコンの電源を切り、通気口を塞ぐ。
- 電話は必要な場合のみ使用する。
- パニックに陥らず、落ち着く。そうすれば、密閉された部屋での、不要な空気の消費を抑えることができる。
- 当局、公共機関、メディアのアナウンスに注意し、指示に従うこと。特に指示がない限り、少なくとも24時間は屋内にとどまること。

停電は通常数時間以内に復旧するが、緊急時には数日間電力供給が制限される可能性がある。

## 電力不足に備えるには？

- 代替電源の確保を心がける。燃料を蓄えた発電機があれば、長期間の電力供給を確保できる。避難時には、充電済みのモバイルバッテリーとカーチャージャーが非常に役立つ。
- 携帯電話の使用を控える。Wi-Fiとデータ通信をオフにし、省エネモードに切り替える。
- 電池式の必需品のリストを作成し、同じ電池を複数用意しよう。電池式ラジオも用意しよう。
- 懐中電灯、ろうそく、マッチ／ライター、救急箱、調理に電気を必要としない食料を用意しよう。最初の数日間を乗り切るのに十分な現金を用意しよう（ATMが使えない場合もある！）。
- ポータブルガーデンバーベキューグリルは、食事の準備や緊急時の焚き火台として使用できる。



ポーランド軍や同盟軍に見えない武装集団が周辺にいることに気づいたら、どうすればよいか？

- 落ち着く。
- もし道の先に兵士がいたら、進路を変える。別のルートを選び、不必要な接触を避ける。
- 外国軍の車両に近づいたり、軍の装備を見ないこと。スパイとみなされる可能性がある。
- 兵士の写真やビデオを撮影しないこと。彼らを刺激し、攻撃を誘発する可能性がある。
- 会話中は、ポケットに手を入れたり、急な動きをしたりしない。
- 武装した人物と口論しないこと。外国軍の兵士が書類を確認しようとしたら、渡すこと。じっと立って、指示に従うこと。
- 周囲を見回したり、他の人と話したりしないこと。



外国軍による一時的な占領と新たな規則の導入に備えて、以下の対策を講じる。



- 水を備蓄する。ボトル、鍋、さらには浴槽にも水を汲んでおこう。可能なら、井戸水を確保する。



- 以前に集めた食料や人道支援で提供された食料を利用しよう。



- たとえ地元の商店が破壊されたとしても、食料はそこで手に入る。



- 日没後は不要不急の外出を控える。スパイとみなされる可能性がある。



- シンボルや紋章のない、落ち着いた色の服を着る。



- 仲間を見つけまよ。一緒にいれば、気持ちが楽になり、自衛の可能性も高まる。

皆さんにはただ一つの目標がある。生き残ること。置かれた状況を受け入れ、待つ準備をする。動揺したりパニックになったりしない。最初の45分が決定的な時間である。

### 模範的な人質：

- 人質犯の指示に従う。一緒にいる時間が長ければ長いほど、怪我をする可能性は低くなる。
- 会話をしようとしな。丁寧に返答する。議論したり、懇願したり、説明したり、言い訳したりしないこと。
- 背を向けず、目を合わせる。
- たとえ食べ物が気に入らなくても、出されたものは食べる。
- 休息し、睡眠をとる。
- 脱出が確実に成功する場合のみ、脱出する事。



応急処置とは、負傷者への即時のケアである。救急車が到着する前に支援を行うことで、命を救ったり、回復を早めたりできる。



応急処置を開始する際は、以下の手順に従う。

1. 落ち着く。
2. 周囲の安全を確認する。自分の安全が最優先である！
3. 負傷者の人数と負傷内容を確認する。
4. 助けを求める。現場に目撃者がいる場合は、その人に残って手伝ってもらおうように頼む。
5. 状況を評価し、負傷者に意識がある場合は、何が起こったのかを尋ねる。専門的な医療が必要かどうかを判断する。助けが得られない場合は、傷口を洗浄し、包帯を巻くなどの処置を行う。意識がない場合は、直ちに112番に電話する。
6. 112番につながったら、事故発生場所、負傷者の数、負傷の種類、そして自分の名前を伝える。
7. オペレーターの指示があるまで電話を切らないこと。
8. 応急処置を開始する。

救助活動：

負傷者の意識を確認する。負傷者に近づき、肩を優しく揺すりながら、大きな声で「聞こえますか？」と尋ねる。

1. 負傷者が反応し、意識がある場合は、（何も危険なことがない限り）そのままの姿勢で放置し、状態を観察する。



2. 負傷者が反応せず、意識を失っている場合は、以下の手順に従う：
  - 負傷者を仰向けに寝かせる。
  - 気道を確保する。片方の手を負傷者の額に、もう片方の手を顎に当て、頭を優しく後ろに傾ける。
  - 負傷者が呼吸している場合は、回復体位にする。



- 負傷者の片方の手（自分の側に近い方）を持ち、90度の角度にします。負傷者の反対の手を負傷者の手で握り、負傷者の頬（自分の側に近い方）に当てる。
- もう一方の手で負傷者の膝下をつかみ、足を地面から離さず足を曲げまる
- 負傷者の頬に手を添えたまま、膝を自分の方に引き寄せ、負傷者を横向きに寝かせる。
- 気道を確保し呼吸を楽にするため、負傷者の頭を後ろに傾け足を90°の角度にする。



3. 傷病者が呼吸していない場合は、心肺蘇生に進む。覚えておくこと！



**30** 胸骨圧迫

**2** 人工呼吸

バック；	✓	書類の原本とスキャンコピーが入ったフラッシュドライブ	
電池式ラジオと電池		寝袋	
懐中電灯と電池		着替え	
現金		フィルター付きウォーターボトル	
救急箱		石鹸	
ホイッスル		消毒ジェル	
ライター/マッチ		作業着	
フェイスマスク		ゴミ袋	
コンビネーションプライヤー、マルチツール		携帯電話	
缶切り		紐、ジップロック	
周辺地図（印刷済み）		小型バール	
2日分の食料		鉛筆とノート	
ナイフ、フォーク、スプーン		ナイフ	
レインジャケット			

名称	電話番号等
緊急番号	112
最寄り警察	