

戦争や非常事態に
備える：

まじめなおすすめを
元気に



戦争や非常事態に
備える：
まじめなおすすめを
元気に

- 4 はじめに
- 7 考えられる最悪のシナリオについて家族と話し合う
- 8 避難の準備をする
- 9 物資、必需品、逆境に備えて準備しておく基本的なアイテムと追加のアイテム
- 12 地下室をシェルターにする
- 13 非常事態の時の対応
- 14 警報信号が聞こえたらどうするか？
- 15 住民の避難が発表された場合、以下の情報は公表される
- 15 避難の指示があった場合、または家にいることが安全でないと判断した場合
- 17 自宅にいたことが危険で、なおかつ避難できない場合
- 18 化学物質の脅威が発生した場合の行動
- 20 放射線の脅威が発生した場合の行動
- 21 ヨウ素予防
- 23 化学・生物学的・放射線(CBR)で汚染された環境から戻ってきた場合は、予防策を講じる
- 23 不審物や爆発物を発見した場合の行動
- 25 皆さんの近くで爆発が起こった場合の行動
- 26 瓦礫の下敷きになったときの行動
- 28 押し寄せる群集に巻き込まれた場合の行動
- 29 非常事態が終了し、帰宅したときの安全な行動
- 31 人質に取られた場合の行動
- 33 動員に関する情報
- 35 召集されると、徴集兵は次の軍招集・配置センターに出頭する必要がある
- 36 予備役兵が知っておくべきこと
- 37 自国内の近隣やその他の場所で武装集団の奇妙なグループを見つけた場合の行動
- 38 空襲警報時の行動
- 38 皆さんが住んでいる地域に敵対勢力のメンバーが現れた場合の行動
- 39 銃声や銃撃戦が近くで聞こえた場合の行動
- 40 戦災地から自力で避難する方法
- 42 敵軍に占領された領土での生存
- 44 敵の兵士が施設を調査し、書類の提示を要求した場合の行動
- 45 侵略者の軍隊が自分が居住する郊外に一時的に設立され、軍事占領当局を設立した場合の行動
- 46 リトアニア軍徽章
- 49 リトアニア軍階級
- 52 リトアニア軍と国防体制機関の徽章
- 54 民間防衛標識
- 55 参考文献

編集長 Dr. Karolis Aleksa
 イラスト Ilja Bereznickas
 言語編集 Renata Alauskaitė-
 Mikalainienė
 レイアウト Aida Janonytė,
 Violeta Pikčiūnaitė
 英訳 Skirmantė Andrašūtė
 リトアニア共和国国防省, 2015
 Ilja Bereznickas, 2015

リトアニアの市民の皆様

「戦争や非常事態に備える：まじめなおすすめを元気に」の第2版をお届けできることをうれしく思います。この出版物は初版とは明らかに異なります。適用可能な実践的なアドバイスと関連情報のみを提供するため、形式が短く、小さくして、表現力豊かなイラストを表示するようにしました。この出版物は、国防システムの専門家と消防士学校の市民保護訓練センターとの協力の成果です。

この出版物の形式と内容に加えられた変更は、初版が公開プレゼンテーションで受け取った発言と書面で受け取ったコメントに起因しています。読者のレビューに感謝し、非常時や戦争中のリトアニア市民の行動に関する具体的なガイダンスが求められている証拠であると考えています。社会がこの主題に深い関心を示すことは非常に重要です。これは、私たちの社会が意識的で成熟していることの表れです。認識は、潜在的な攻撃者よりも有利であり、私たちをより強く、より安全にします。

この版では、さまざまな非常事態や戦争状況に対応するための約30の徹底的なガイダンスが提供します。一部のポイントは、初版と比

較して大幅に補足されています。ポイントの大部分が図示されています（著者：リトアニアのアニメーションディレクター、アーティストのIlja Bereznickas）。これは、特定の状況で推奨または推奨しない動作を思い出すのに役立つことを願っています。また、リトアニア軍と、リトアニアの兵士に表面的に類似している可能性のある不明瞭な武装勢力とを区別するのに役立つ、リトアニア軍の徽章も掲載しています。

初版を見逃した方は、国防省の公式ウェブサイト、リンク：

http://www.kam.lt/lt/ka_turime_zinoti_apie_pasirengima_ekstremalioms_situacijoms_ir_karo_atvejui.html で必ずお読みください。

ハードコピーを読んでいるか、インターネットで閲覧しているかにかかわらず、この出版物に関するあなたの観察は大歓迎です。本当に役立つ知識が得られることを願っています。

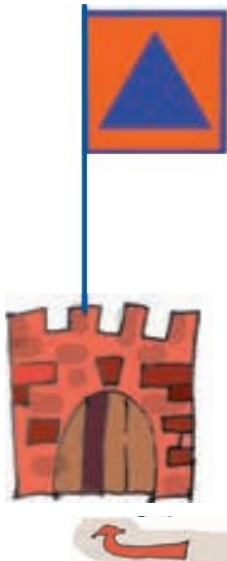


Minister of National Defence
Juozas Olekas

いかなる性質の逆境にも影響を受けない国はない。国の最も脆弱な部分は、政府当局や地域社会からの支援を必要とする市民である。それでも、逆境から身を守り、安全に克服することは、誰もが事前に実践的なガイダンスに精通し、それを注意深く従えば、完全に可能である。

考えられる最悪のシナリオについて家族と話し合う

- どんな逆境が起こりそうかを調べる。
- 起こりうる逆境のそれぞれの場合に備えて、自分の行動について自分たちの中で熟慮する。
- あなたの家のどの場所が最も安全であるか、いつ窓から隠れるか、そして逆に、隠れることが有害であるかを各家族と明確にする；



隠れられる最も近い
集団防護施設を予め
見つけておこう



- 非常急事態が発生したとき、家族全員が違う場所にいる場合にどう行動を解決する。
- 家族の若い、年配の、あるいは障害のあるメンバーの世話をする方法を取り決めておく。
- 非常事態が発生したとき、家族全員が別々の場所にいる場合、および緊急に家から逃げなければならない場合に備えて、家族の集合場所について合意しておく。
- 家族の集合場所を2つ決めておく。1つは屋外のどこかに、もう1つは信頼できる人がいる場所にする必要がある。
- 集合場所の住所と、近親者の電話番号を家族に周知しておく。
- あなたが隠れることができる最も近い集団防護施設の場所を予め見つけておく（そのような建物には特別な標識がつけられている：青い外枠のオレンジ色の正方形の中に青い正三角形）；
- ペットの世話をどうするか考えておく。

避難の準備をする

- 当局があなたに避難するように指示した場合、つまりあなたの家を捨てて安全な地域に行く場合に備えて、しておく必要があること考える。
- 事態が悪い方向に進んだ場合に備えて、他の町に住む友人や親戚と事前に話を取り決めておくこと。
- 避難する最も速い方法を考える。
- どのように避難するかを考える。
- いつでも出発できるように準備しておく。

- 常に自家用車のガソリントankを満タンにしておく。
- 非常時避難に必要なものを事前にパックしておく。

物資、必需品、逆境に備えて準備しておく基本的なアイテムと追加のアイテム

- 非常時避難と自宅避難の両方の場合に必要となる物品を事前にパックしておく。
- すぐに持ち出せるように、家族全員がパックした物品をどこに保管しているか周知しておく
- あなたの家族全員が少なくとも3日間過ごすに十分な食物と重要な医薬品を家に備蓄しておく。
- 持ち出しに便利なタイトで耐久性のあるバックパックに備蓄品を保管しておく。
- 事前に名前と住所が記載されたカードをバックパックに付けておく（所持品を紛失した場合に備えて）。
- 小さなサイズのアイテムは、車のトランクに保管しておくのが賢明である。
- 書類の原本を、安全だと確認できる場所に保管する。

基本必需品

- 水（家族1人あたり3リットル以上）
- 応急処置キット
- 家族全員の常用薬の備蓄
- お金（現金とクレジットカードの両方）
- 書類（パスポート、IDカード、社会保障カード、保険証券、出生証明・死亡証明、財産証書）
- マッチ（防水パッケージ）、ライター

- 3日分の保存食（缶詰の肉・魚・野菜・果物、ジュース、牛乳、乾燥スープ、乾燥食品、塩漬け食品、砂糖、塩、麺、ひき割り、ナッツ、ジャム、クラッカー、キャンディー、チョコレート、コーヒー、お茶、など）
- 赤ちゃん、高齢者、あるいは特別な食事をしている人のための食品
- ポータブルラジオあるいはテレビと予備の電池
- 懐中電灯と予備の電池
- 自家用車のスペアキー
- 発炎筒・発煙筒・発光筒など
- コットンワール包帯とガーゼ包帯、常用している医薬品の処方箋あるいは処方箋のコピー、補聴器や車いすの予備バッテリー、眼鏡のスペアなど、家族の基本的必需品



- 家族全員の携帯電話と充電器

追加の生活必需品

- 家族全員の着替え（靴、防水ジャケット、帽子、手袋、防寒着、サングラス）
- 家族一人一人に布や寝袋
- 台所用品（缶切り、使い捨てのコップや皿、多機能ナイフ、ゴミ袋など）。
- ナイフ、ゴミ袋など）。
- 衛生用品（トイレットペーパー、ゴミ袋、紙ナプキン、タオル、石鹸、洗剤、シャンプー、デオスティック、歯磨き粉、歯ブラシ、くし、リップクリームなど）
- 待ち時間のための娯楽用品（本、ゲーム、子供のおもちゃなど）
- 家宝、家族写真数枚
- その他の必需品（紙、ペン、針、糸、こて、トング、スパナ、笛、テント、コンパス、ロープ、粘着テープなど）
- 目的地の地図と電話番号

万が一に備え、緊急避難と自宅避難の両方を想定して、必要なものをあらかじめまとめておく



地下室をシェルターにする

- 天井がコンクリートでできていて、壁が頑丈な地下室が最適
- 二段ベッドやベンチとしても使えるように、丈夫で広々とした棚を作り、壁際に置く
- 地下室に非常口を設けるか、可能であれば設置する
- 地下室に換気口を設置する。補助換気口、例えば直径150 mm程度のパイプを検討する。調節にかかる時間も考慮しり
- 地下に暖房器具がある場合は、ストーブの配管を外に出し、暖房器具の下の床を耐火構造にする（レンガ、コンクリートブロックなどを使用）
- 暖かさを保つために、木の床（板やボード）を敷く
- 地下室に窓がある場合は、砂を入れた袋を用意し、窓の内側を覆って、外で爆発があった場合に破片から身を守るようにする
- 携帯用クッカー（ガス式）、灯油ランプを用意しておく
- 地下室に食料、水、防寒具、生活必需品等を保管しておく
- 40リットルの樽など、水用の容器を用意する
- トイレになる場所を決めておく（蓋つきのバケツでも可）
- マンションに住んでいる場合は、隣人も地下室を避難所として使うので、協力し合えるだろう
 - 窓際にヒーターを置き、ストーブのパイプを窓の外に出すとよい

- ひとつの部屋を食料を保管に使い、一緒に料理をしたり、食料・水の補給を一緒に行い、別の一つの部屋をトイレに使う

非常事態の時の対応

- 援助が必要な場合、怪我をした場合、その他予期せぬ危険や逆境を報告する必要がある場合、112番に電話する
- テレビ・ラジオ放送を聞いたり、携帯電話で非常事態が発生したことを知らされた場合は、その指示に従う
- 携帯電話や固定電話で友人や親戚に電話をかけるのは、通信回線を圧迫したり遮断したりする可能性があるため、最小限にとどめる



援助が必要な場合、怪我をした場合、その他予期せぬ危険や逆境を報告する必要がある場合、112に電話する

- 落ち着いて、集中し、自分を取り戻す
- 正当な理由がない限り、どこにも運転しない

警報信号が聞こえたらどうするか？

- 3分間のパルス音（ 9 ± 1 秒の音と 6 ± 1 秒の無音）を聞いた場合、それは注意を意味する
 - テレビ・ラジオをつけ、情報や指示を聞き、その指示に注意深く従う
 - リトアニア国営放送および/またはテレビ番組を常時流しておく
 - さらなる指示を得るために放送に従う



警告信号が聞こえたら、テレビやラジオをつけ、情報や指示を聞く

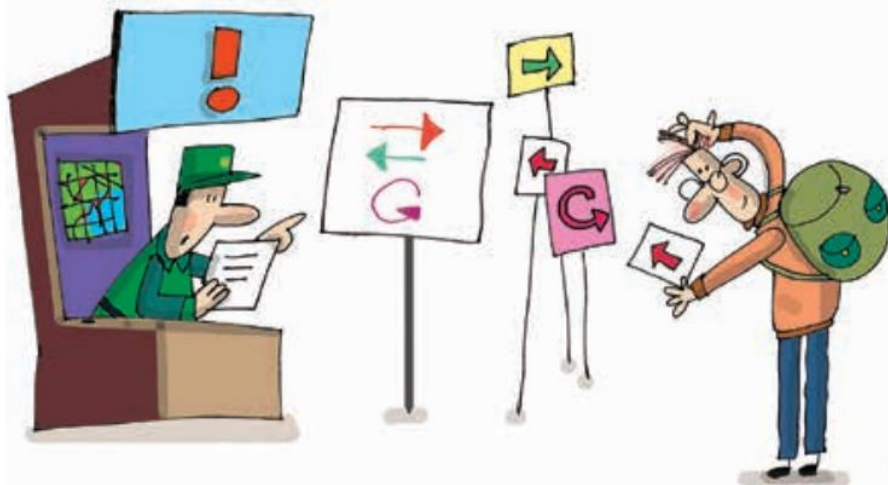
住民の避難が発表された場合、以下の情報は公表される

- 安全でない地域から出発するまでの時間
- 自力で避難できない住民の避難方法
- 避難場所（集合場所）の位置
- 中間集合地点（必要な場合）の位置
- 重要なサービス（食料、飲料水、医薬品など）が受けられる避難所や集積所（自力で移動する場合）の行き先
- 持っていくべきもの
- 自宅を出発する前の安全対策。
- 自分が辿るべき道路（避難経路）

避難の指示があった場合、または家にいることが安全でないと判断した場合

- 避難や仮住まいのために必要な生活必需品を持ち出す
- 身を守れる服装（長ズボン、防水ジャケット、ウェリントンブーツ、帽子）に着替える
- 推奨道路以外は通行止めになっていることがあるので、近道はしない
- 橋や交差点は注意深く運転する。高電圧ケーブルの下には車を停めない

- 車で出発するには遅すぎる場合は徒歩で避難する
- 遅れて出発するよりも、早めに出発するほうがよいという事実注意到注意すること
- 家族が車で出かける場合は、家族の誰かが遅れる可能性を最小限に抑えるために、1台の車を使用すること（出発する道路は事前に選択する必要がある）
- 友人や親戚と一緒に安全に滞在することを選択できない場合は、公式情報源が示す目的地に行き、そこで避難所と必要な援助を受ける
- 公式情報源が推奨する避難経路に従う
- 自分の交通手段で避難できない場合や、重大な問題が発生した場合は、住民が組織的に移動する最寄りの避難ポイントの場所を事前に確認しておくこと



- 家を安全に出発するようにすること（水道を止め、電気を使用するすべての器具のプラグを抜き、冷蔵庫と冷凍庫から食べ物を取り出し、すべてのドアを閉めて施錠し、屋外の家具と子供のおもちゃを家に持ち込む）
- 当局の指示に従った避難を拒否する場合は、氏名、生年月日、居住地を記載した書面による拒否を提出する必要がある

自宅にいることが危険で、なおかつ避難できない場合

- 突然の脅威が発生し、安全な場所に避難しなければならない場合は、特別な標識でマークされた最寄りの集団保護施設に行く
- 個人の身分証明書と薬を持って行く（何らかの薬を服用している、または健康上の問題がある場合）
- 赤ちゃんや小さな子供を連れている場合は、子供用の食べ物、紙おむつ、布、おもちゃなどを持参すること



住民の避難が発表された場合、情報が公開される

化学物質の脅威が発生した場合の行動

- できるだけ早急に汚染地域から離れる
- 風向に対して垂直に進み、風が横に吹くようにし、低地を迂回する
- 呼吸器系を保護し、使い捨てマスク、湿ったタオルまたはハンカチで鼻と口を覆う。ガスマスクがあれば使用する
- 皮膚を保護する - 防水性の服と靴を着用する

呼吸器系を保護し、居住施設の窓を閉めて密閉し、換気システムの穴と窓の換気口を密閉し、家の上階に行く



家に帰ったら必ずシャワーを浴び、清潔な服に着替え、汚染された服をビニール袋に入れて居住区画から外に出しておく

- 家に帰ったら必ずシャワーを浴び、清潔な服に着替え、汚染された服をビニール袋に入れて居住区画から外に出しておく
- 汚染された地域から出られない場合は、密閉された空間に留まり、屋外にいる場合は中に入る
- 居住施設（アパートまたは家屋）の外向きおよび内向きの窓を粘着テープまたはその他の適切な手段で閉じて密閉し、換気システムの穴と窓の通気口を布または紙で密閉し、外側の扉を湿った布で覆う
- 家の上層階に移動する。危険な化学物質の多くは低地に集まる傾向がある
- 不必要に外出しない
- 避難の可能性に備える。
- パニックに陥らず、近所の人や親戚に警告する

放射線の脅威が発生した場合の行動

- パニックに陥らない。近所の人や親戚に警告する
- 密閉された空間にとどまるか、屋外にいる場合は中に入る
- すべての窓、窓の換気口、換気システムの穴、ドア、シャフトを緊急に閉める。すべてをしっかりと閉めたら、すべてのドアと窓の隙間を絶縁テープまたは紙で密閉する。プラスチック製の窓とバルコニーのドアは非常に気密性が高いため、追加の気密は必要ない
- 換気、空気供給、空調、暖房システムを停止する



動物やペットを飼っている場合は、中に入れる

- 食品は密閉できる容器、瓶、またはビニール袋に入れる。紙とラップで裏打ちされた箱に野菜を入れ、キャンバスまたは他の種類の厚い布で覆う
- むやみに外出しない。外出する場合は、放射性粉塵を吸い込まないようにする。呼吸器系を保護する。使い捨てマスク、タオル、または折りたたんだハンカチで鼻と口を覆う。ガスマスクまたは防毒マスクを持っている場合は使用する
- 飲料水は密閉できる容器または瓶に保管する
- 指示が与えられた場合は、安定ヨウ素製剤（ヨウ化カリウムまたはヨウ素酸カリウム）を必ず用意する
- 動物やペットを飼っている場合は、密閉された施設や温室に連れて行く。井戸に覆をする
- 家に帰ったら必ずシャワーを浴び、清潔な服に着替え、汚染された服をビニール袋に入れ、居住区画から外へ出す
- 潜在的な避難に備える

ヨウ素予防

- メディアを通じて安定ヨウ素製剤を服用するように言われた場合、ヨウ化カリウム (KI) またはヨウ素酸カリウム (KIO₃) の錠剤または5%ヨウ素チンキを服用する
- 安定ヨウ素の1日あたりの推奨単回投与量は次のとおり：
 - 成人及び13歳から16歳までの10代の若者は、130mgのヨウ化カリウムまたは170mgのヨウ素酸カリウムを摂取する
 - 3歳から12歳までの子供には、ヨウ化カリウム65mgまたはヨウ素酸カリウム85mg (成人の半分の用量) を投与する

- 生後1か月から3歳までの乳幼児には、30～35mgのヨウ化カリウムと40～45mgのヨウ素酸カリウム (成人の用量の4分の1) を投与する
- 生後1か月までの新生児には、15mgのヨウ化カリウムまたは20mgのヨウ素酸カリウム (成人の用量の8分の1)を投与する
- 錠剤がない場合は、5%ヨウ素チンキを服用できる。2歳までの子供は、7日間を超えない期間、1日3回、1～2滴のチンキ剤を服用する必要がある。2歳以上の子供と大人は、7日間を超えない期間、1日3回、3～5滴のチンキ剤を服用する必要がある

そのように通知された場合は、安定ヨウ素剤を服用する



化学・生物学的・放射線 (CBR) で汚染された環境から戻ってきた場合は、予防策を講じる

- 汚染を家族に移さないように、家族との物理的な接触を避ける
- CBRで汚染された環境で着ていたすべての服を脱ぐ
- 衣服を頭から足の方向に脱ぐ。最初にジャケット、次にシャツまたはブラウス、最後にズボンまたはスカート脱ぐ。顔や目に汚染物が移らないように、服を頭から引っ張らないこと
- 汚染面を内側にして衣類を包み、袋 (2個) に入れて安全な場所に保管する。後で、それらをどうするかについての指示が与えられる
- 熱いシャワー (摂氏38～40度) または石鹼を使った冷たいシャワー (洗濯用石鹼を水集) でよく洗う
- まず手を洗い、続いて顔、首、目、耳、鼻をすすぎ、口をすすぎ、体のすべての部分を徹底的に洗う
- 3～5分間体を洗い続け、放射能汚染にさらされた場合は時間を1分に延長する

不審物や爆発物を発見した場合の行動

- 絶対に触らない! 中に何が入っているか調べようとしない。持ち上げたり、他の場所に運んだり、飛ばしたりしない

- 不審物の近くで喫煙したり、携帯電話を使用したりしない
- 疑わしい物体から離れ、しっかりした構造物、できれば建物の後ろに隠れる
- 発見したことをできるだけ早く警察官に報告する
- 不審物について最も正確な説明をし、その正確な位置を示すことができるのは皆さんだからである
- 警察を待っている間、他の人を疑わしい物体から遠ざけ、その場所の近くにいる人々に安全な場所に退避するよう警告する
- 公共交通機関でそのような物体を見つけた場合は、必ず運転手に知らせる



地面に伏せて、手で頭を覆い、利用可能ならシェルターを利用する

皆さんの近くで爆発が起こった場合の行動

- 地面に伏せて頭を手で覆う
- 建物、溝、くぼみ、木など、利用可能な避難場所を使う。または、屋内にいる場合は食器棚、テーブル、または壁を使う
- 一部の破片はブーメランのように飛んでいくため、急いでシェルターを離れないこと
- 怪我を免れた場合は、負傷者がより安全な場所に避難できるように支援し、最初の医療援助を提供する
- 損傷した建物をシェルターとして選択しない。完全にまたは部分的に、いつでも崩壊する可能性がある



負傷者が安全な場所に避難するのを助け、応急処置を行い、緊急番号112に電話して出来事を報告する

- 屋内にいる間に爆発が起こった場合に備えて、非常口を使用する。エレベーターは絶対に使わないこと！
- 緊急番号112に電話して、出来事を緊急に報告する

瓦礫の下敷きになったときの行動

- 絶望する余裕はない。深呼吸をして、状況を把握し、生き残るために必要なことは何でもする
- ゆっくりと慎重に（頭上の瓦礫を緩めないように）手と足を解放する
- 怪我を確認し、傷を絞って出血を止める
- 寒い場合は、横向きに寝転がり、寄り添い、地面との接触面を減らすために腕を脇の下に置く
- 座ることができる場合は、膝を胸に引き寄せ、頭を下げて両手で頭を覆う
- あなたの存在/場所を伝える方法を見つける。特に、近くに救助者がいることがわかっている場合は、叫ぶ、何かで音を立てる（例：金属片をハンマーで叩く、パイプに岩をぶつけるなど）
- 携帯電話を持っていれば、緊急時に電話して報告する
- 救助者は、助けを求める声が聞こえるように、少なくとも10分間の静かになるように、操作するすべての機器を1時間ごとに停止させることに注意する
- 脱出方法を探してみる。ただし、軽率に廃材やレンガなどの瓦礫を動かさないように。これらは皆さんの上にある大きな瓦礫の塊を支えている可能性がある。



座れるなら、膝を胸に引き寄せ、頭を下げて、手で頭を覆う。携帯電話を持っている場合は、緊急時に電話して報告する

むやみに支柱の破片を取り除くと、その破片が支えている塊に埋もれてしまうかもしれない

- 近くに閉じ込められている人が他にいないか調べてみる

押し寄せる群集に巻き込まれた場合の行動

- 大勢の人混みやパニックに襲われた群衆の中に閉じ込められた場合は、自分や他の人が怪我をするのを防ぐために、ボタン/ジッパーを閉めて、鋭利なものを捨てる
- 眼鏡をかけている場合は、はずす。失明するよりはまし。イヤリング、チェーンレット、ネックレス、スカーフ、ネックチーフははずす
- ポケットに手を入れない
- ステージやプラットフォームから離れた、群衆の周辺に移動する
- 閉鎖された空間で人混みの中に閉じ込められた場合は、その中心や隅などに行かないようにする
- 群衆と一緒に移動するときは、物につかまらず、流れに沿って進む
- 酔っぱらい、攻撃的、または武装した人々に近づかない
- 押し寄せる群衆の中にいることに気付いた場合、横隔膜の横または側面に手を置く。群衆の中にいる間の本当のリスクは、つまづくことではなく、押しつぶされることである
- 何かを落としても、拾おうとしない。どんなに大切なものでも、生命はもっと大切である
- 群衆が激しく押し寄せている場合は、他の2人で肩を押し合わせて三角形（顔を内側に向ける）を形作ってみる。これにより、胸が動く（呼吸する）ために必要な最小の幅が得られる。
- つまづいた場合に備えて、頭を保護し、立ち上がるようにする。立ち上がれない場合は、胎児のような姿勢で横になり、膝をお腹に押し付け、腕や手で頭を覆い、重要臓器を可能な限り保護する

非常事態が終了し、帰宅したときの安全な行動

- 非常事態が発生した場所に戻るときは注意する
- 建物を徹底的に調べて、いつでも崩壊する可能性のある損傷や荒廃がないか確認する
- 建物に入る際は、絶対に火で道を照らしたり、喫煙したりしない。これらはすべて、主にガスや可燃性物質の漏れなど、さまざまな理由で火災や爆発を引き起こす可能性がある
- 緩んだ電線（電話回線のものを含む）から安全な距離をとる。緩んだ電線は致命的な脅威である
- 電線が整然としており、損傷していないことを確認するまでは、照明を点けないこと
- 家の周りや家の中のガスやその他の化学物質のにおいをチェックする



建物に入る際は、決して火で道を照らしたり、喫煙したりしない



緩んでいる電線（電話回線のものを含む）から安全な距離を保つ

- 置き忘れた製品を消費する前に、それらが化学的に汚染されていないこと、カビが生えていないこと、または劣化していないことを確認する
- 水道水または井戸水を消費する前に、それが清潔で汚染されていないことを確認する
- 緊急援助が提供されている場所の近くにいることに気付いたが、自分の助けは必要ない場合は、重大な理由がない限り、救助者を妨害しない

家の周りや家の中のガスやその他の化学物質のにおいをチェックする



人質に取られた場合の行動

- 皆さんの唯一の目標は生き残ることである
- 状況を受け入れ、待機の準備をする。気を取り直して仲間の人質がパニックに陥るのを防ぐ
- 怖がるのは当然ということ直視する。最初の15～45分が危険のピークなので、すぐに誘拐犯の指示に従う。一緒にいる時間が長ければ長いほど、誘拐犯が皆さんに危害を加える危険性は低くなる。
- 必要がなければ話さない。必要な場合にのみ、友好的な態度を維持し、ごまかさない。
- お願いしたり、謝ったり、泣き始めたりしない。
- 誘拐犯に意見や提案をしない
- 誘拐犯や他の人質と議論しない。共通の見解を守ること
- 誘拐犯から指示されない限り、誘拐犯に背を向けない。誘拐犯とのアイコンタクトは歓迎すべきことである
- お腹が空いていなくても、食べ物を勧められたら食べる。それはより強く感じさせりが、拒否すると敵意が高まる
- 少し休むようにする。選択できるなら座る。人質の状況が続く場合は、睡眠をとってみる
- 絶対に成功する確信がない限り、逃げようとしない。確信がある場合は、確率を再確認する



お願いしたり、
謝ったり、泣き
始めたりしない



誘拐犯に背を
向けない



食べ物を勧められたら
食べる



必要がなければ
話さない



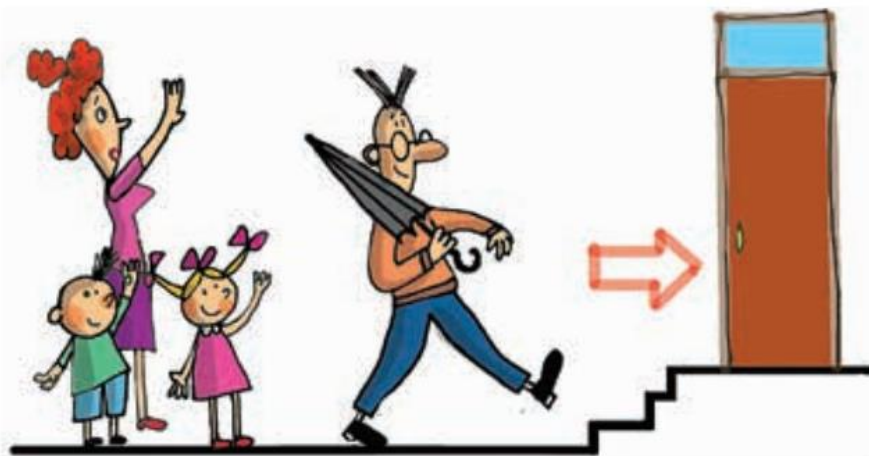
少し休むようにする

- 仲間の人質が医療援助を必要とする場合は、誘拐犯にそのことを伝え、一貫して落ち着いた態度で話し、許可されるまで何もしようとしない
- すぐに救助活動が行われると思われる理由がある場合、または騒音や発砲音が聞こえる場合は、安全な場所を見つけて横になり、手で頭を覆い、急な動きをしない。救助に来た警官に向かって決して走り出さない。彼らは皆さんを誘拐犯と間違える可能性がある

国は、武力侵略に対抗するため、または国際公約を果たすための準備として、動員を発表する場合があります。動員の目的は、国民と国の安定を守ることである。動員は国家のパフォーマンスを再編成するため、徴兵者とその他の国民は、自分たちが果たすべき機能を認識しなければならない

動員に関する情報： 徴兵された場合

- 18歳から55歳までの徴集兵であり、基本的な軍事訓練を受けている場合は、召集されることがある（召集は、予備将校、将軍/提督、または衛生兵あるいは衛生兵助手の資格を持つ予備兵の場合、60歳まで適用される）
- 自分が徴集兵であるが、基本的な軍事訓練を受けていない場合、軍事訓練を受けるために招集され、その後、軍/民間の資格に対応する軍隊の地位に割り当てられることがある
- 女性の場合、基本的な軍事訓練を受けているか、医学・看護・産科で高等教育を受けている場合は、召集されることがある（次に兵役基準60歳まで適用される）

軍招集・
配置センター

- 徴兵を担当する軍事部隊は、すべての徴兵者に徴兵について直接通知する
- 海外に居住する徴集兵には、リトアニア大使館および領事館を通じて通知される

その他の市民の場合

- 動員要員の文民予備隊に割り当てられた場合、その地位を満たし、割り当てられた任務を遂行する必要がある。これにより、前述の任務を遂行する期間、徴兵が延期される
- 慌てず、待機し、動員要員の民間人予備軍に招集あるいは引き入れられない限り、通常の家事や仕事を続ける

軍招集・
配置センター

徴兵を担当する軍事部隊は、すべての徴兵者に徴兵について直接通知する



召集されると、徴集兵は次の軍招集・配置センターに出頭する必要がある

- アリートゥス ナウジョジ通り 2-320、電話番号(00370~315)-74-139 (アリートゥス市およびアリートゥス、ヴァレナ、ドルスキニンカイ地区の自治体)
- ユルバルカス ヴィータウタス・マグヌス通り 7-1 電話番号(00370~447)-53471 (ユルバルカス、シャケイ、ラセイニアイ地区の自治体);
- カウナス、ジョナボス通り 64 電話番号00370-706-74301, 00370-706-74303, 00370-706-74305, 00370-706-74308 (カウナス、プリエナイ、カイシャドリス、ヨナバ、ケダイナイ、カズルシュ・ルーダ、ビルシュトナス地区の自治体)
- クライペダ ヴィータウト通り 5 電話番号(00370~46)-412-611 (クライペダ地区、プルング地区、リエタパス地区、クレティンガ地区、スクオダス、パラंगा、ネリンガ地区の自治体)
- マリヤンポレ、ヴィルカヴィシユキオ通り。2、電話番号(00370~343) 54-628、53-581 (マリヤンポレ、ヴィルカヴィシユキス、ラズディジャイ、カルバリヤ地区の自治体)
- モレタイ アマトゥ通り 4 電話番号(00370~383)-52963、(00370~612)-96193 (ウクメルゲ、ピサギナス、イグナリナ、シュヴェンチオニス地区、モレタイ地区の自治体)

- パネヴェジース デムバヴァス通り 30、電話番号(00370~545) 594556, 594532 (パネヴェジース、パスヴァリス、ビルジャイ、クピシュキス地区の市町村)
- シャウレイ、ドヴァ口通り。77、電話番号(00370~541) 524682 (シャウレイ市と地区、ラドピリシュキス、ヨニシュキス、ケルメ、パクルオジス地区の自治体)
- タウラゲ、ヴィンコス・クディルカ通り。9、電話番号(00370~5446) 61 697 (タウラゲ、シルテ、シラレ、パジェギアイ地区の自治体)
- テルシャイ、カラリアス ミンダウガス通り。1、電話番号(00370~5444) 74886 (テルシャイ、アクメネ、マジエイケイ地区の自治体)
- ウテナ、マイロニオス通り。9、電話番号(00370~5389) 559475 (ウテナ、ロキシシュキス、アニークシュチェイ、ザラサイ地区の自治体)
- ビリニウス ミンダウガス通り 26 電話番号(00370~5), 2103-720, 2103-702, 2103-773 (ビリニウス市および地区、シャルチニンカイ、シルピントス、トラカイ、エレクトレナイ地区の自治体)

予備役兵が知っておくべきこと

- 予備役兵は、兵役登録簿に記入され、予備役または義務兵役証明書を収集するために、5営業日以内に軍招集・配置センター(居住地に応じて)に出頭する必要があります(義務兵役には、継続的な義務の初期兵役、下級兵役が含まれる)。将校指揮訓練、基本的軍事訓練、および予備役任務と動員の場合の任務)
- 予備兵としての地位を確認する証明書を所持していないが、職業的または義務的兵役を終えた後に予備兵に引き入れられた兵士は、その証明書の発行に関して(居住地に従って)軍招集・配置センターに出頭しなければならない
- 予備役の全員が、召集されたとき(召集通知を受け取る、または軍招集・配置センターに出頭するよう通知されたとき)、(居住地に従って)軍招集・配置センターに出頭しなければならない

皆さんが住んでいる地域に敵対行為の脅威がある場合、または敵対行為がすでに始まっている場合、交戦中にどのように行動するか、戦闘劇場から避難する方法、または敵軍が支配する領土で生き残る方法を知ることが不可欠である。身の安全を確保するための実践的なガイドンスと、周囲で敵対行為があった場合に他の人を助けるためのヒントを提示する

自国内の近隣やその他の場所で武装集団の奇妙なグループを見つけた場合の行動

- 自国内の近隣やその他の場所で武装集団の奇妙なグループを見つけた場合は、緊急番号112に電話して、見たことを報告する



空襲警報時の行動

- 電化製品のプラグを抜き、ガスと水道の供給を止める
- 照明を消し、カーテンを閉め、地下室または他の適切な場所に避難する
- 自宅に避難するのに適した場所がない場合は、身分証明書、お金、食料、水、個人保護と医療援助の必需品、最も必要な薬を持って、服を着て、最寄りの集団保護サイトまたは他の避難所に緊急に行く
- パニックに陥らず、親戚や隣人に警告する

皆さんが住んでいる地域に敵対勢力のメンバーが現れた場合の行動

- 落ち着くこと。最初に何が起きているのかを正確に理解しようとし、それから自分の今後の行動を決める
- 庭で兵士を見つけた場合は、彼らの近づかない。標的になったり、流れ弾の犠牲者になったりする可能性がある
- のぞき見をしてはいけない。軍事装備、武器、武装した人々を詳しく調べたいという誘惑に負けてはいけない
- 子供を通りて遊ばせない。子供は好奇心旺盛で、戦車に轆かれたり、爆発物に遭遇したりする可能性がある
- 目に見える形でビデオ映像や写真を撮って敵兵を挑発してはいけない
- 武装した人と話すときは、ポケットから手を出し、急な動きをしない

- 銃を持っている人と口論しない
- 武装した人が家に侵入したり、家に居つこうとしている場合は、家を放棄する
- 町に行く場合は、車より徒歩を選ぶ

銃声や銃撃戦が近くで聞こえた場合の行動

- 銃声が聞こえた瞬間に屋外にいた場合は、走り出すのではなく、すぐに地面に伏せて手で頭を覆う。きれいな場所を探すことさえ考えずに、立っている場所に伏せる
- できる限り地面に体を押し付け、銃声が聞こえる限りそのままの状態を保つ。銃声が一時的に止まったら、より安全な場所（地下通路、地下室、建物の1階、溝、少なくともゴミ箱の後ろなど）に這って行く



庭で兵士を見つけた場合は、近づかない

- 家の中で発砲や銃撃戦の音が聞こえたら、窓に近づかず、照明を消し、窓のない部屋（バスルーム、クローゼットなど）に退避する
- 家にいる間に銃声が聞こえ、家にいるのが安全でなくなった場合は、最寄りの集団保護サイトに行き、避難場所と支援を受ける

戦災地から自力で避難する方法

- 選択できる場合は、できるだけ早く都市を離れて集落、村、親戚や友人のところに行く。そこでは戦いの可能性が低くなり、食料や水を自分で用意するのも難しくない
- 自分がたどるルートを前もって計画し、不安が収まるのを待つか、外部からの援助を待つためにしばらく滞在できるかどうかを手配する
- 基本的な必需品を詰めて準備しておく
- 常に車のガソリンタンクを満タンにしておく
- 車で出発するには遅すぎる場合でも、徒歩で出発する必要がある
- 避難中は民間人の格好をしなければならない。カーキ色や迷彩色/パターンを着用しない。軍用に見えるバックパックに物を詰め込まない。目に見える場所に狩猟用ナイフやプラスチック瓶を取り付けない
- 急いで歩くのではなく、落ち着いて立ち去ろうとする民間人に見える（実際にそうなのだから）

- 持ってきた必需品と水からいくつかのパッケージを作る。5つのバンドルは、1つの巨大なスーツケースよりもはるかに優れている
- 絶対に外してはならない水と食べ物を小さなバックパック 1 つに詰める必要がある
- 民間人の移動が統制されている道路、または避難と撤退を組織している当局が指示した道路を選択する。他の道路は、軍隊の激しい移動のために危険な場合がある
- 検問所を探す。軍の管理下にあるすべての地域には、民間人の撤退と避難を目的としたルートがある。検問所で最も重要な情報を受け取る

戦略的施設を通過する道路を迂回する。検問所を探す。軍の管理下にあるすべての地域には、民間人の撤退と避難を目的としたルートがある



- 知らない道や確信の持てない道を選ばないように。目的地から遠ざかり、危険にさらされる可能性がある
- 夜明け後または日中にのみ移動する。暗闇の中で民間人と兵士を区別することは非常に困難である
- 一晩滞在する場所を選択するときは、戦闘が行われた空の建物（これらは地雷が設置されている可能性がある）よりも開けた場所を選ぶ。路上で殺された人がいる場合は、彼らに触れてはいけない
- いったん撤退した後、武力紛争がまだ進行中で、敵軍がまだ自分の居住地を支配している場合は、戻ろうとしない。情報収集を疑がわれる可能性がある

敵軍に占領された領土での生存

- 水の供給が途絶えたり、パイプが凍結したりする可能性があるため（冬の場合）、水の供給に注意する。可能なうちに、浴槽を含むすべての容器に水を入れておく
- 井戸、穴、または開いた水域からの水で給水を満たす。市内にいる場合は、消防署、病院、活動中の集団保護施設で集中給水が利用できる場合がある
- 食糧を得る最も安全な方法は、人道支援物資が集中的に配布されている場所である
- 店舗は稼働していないか、破壊されている可能性がある。そのような場所で食べ物を探すときは、爆発していない、または意図的に残されている爆発物に注意する
- 自転車や手押し車を使って水や食料を探し、自分の住んでいる場所に運ぶ。これにより、敵兵の注意を引きにくくなる



武器に遭遇した場合は、地雷が仕掛けられいたり、敵の兵士の餌として使用されたりする可能性があるため、拾おうとしないこと

- 強盗や略奪者に対する護身用の武器を入手する必要性と実現可能性を検討する
- 武器に遭遇した場合は、地雷が仕掛けられいたり、敵の兵士の餌として使用されたりする可能性があるため、拾おうとしないこと
- 夜間に歩き回らない。殺される。敵兵は、夜間に出歩く者を、位置を変更しようとしている、武器を輸送している、または偵察を行っている敵であると判断する
- 都市にいる場合は、自分がはっきりと視認される場所だけを歩き、敵の兵士に疑われない服を着ること。たとえば、徽章や軍事的要素のないシンプルでわかりやすい衣服など。
- 女性と少女は、非常に危険な敵兵集団に口実を与えないよう、目立たないゆったりした服を着ること。
- 敵対者のインタビューに答えたり、ビデオや写真を撮られることに同意したりしない。ある人がフリーランサーとして自己紹介したとしても、その人が本当のことを言っていることを確認すること

- 自分の宿舎が迫撃砲陣地の近くにないか、掃討区域にないか調べる。屋根に狙撃兵がいないことを確認する
- 「運命の仲間」を見つける。友人や親戚と力を合わせれば、強盗や略奪者から身を守るのがより簡単になる
- シェルターを作る：物置部屋はすべてのアパートの建物にある。これらは爆撃から身を守り、食料、ガソリン、医薬品などの基本的な物資を保管するのに適した場所である。物置部屋が見つからない場合は、安全な部屋を装備してください。レンガ造りの建物の1階は、この目的に最も適している。塞ぐ必要のある窓の数が最も少ない部屋を選ぶ。ただし、完全にバリケードを作ると、天井が崩壊した場合に閉じ込められることを覚えておく必要がある。そのような場合には非常口が必要であり、窓は非常に適している

敵の兵士が施設を調査し、書類の提示を要求した場合の行動

- 検閲を必要悪として受け入れる
- 敵の兵士があなたに銃を向け、文書を提示するように言った場合は、冷静に行う
- 検証を行っている兵士から目をそらさない。ただし、しつこく見つめない
- 例えば、いくつかのドアを開けるように指示されない限り、確認中に指示された場所に落ち着いて立ち止まる
- 与えられた指示に従い、自然で落ち着いた態度で行動すれば、検証をより早く終わらせることができる

侵略者が国の領土の一部を占領することに成功した場合、侵略者が永続的なルールを確立するのを防ぐために、市民抵抗の方法に頼らなければならない。市民抵抗の基本的なモードと原則に精通していると、我々は強くなり、それらを使用すると侵略者を打ち負かせる

侵略者の軍隊が自分が居住する郊外に一時的に設立され、軍事占領当局を設立した場合の行動

- 軍事占領当局と協力しない、侵略者や協力者の命令に従わない、彼らが主催する会合、集会、その他のイベントに参加しない、情報を提供しない



安全に実行できる場合は、敵軍の攻撃的な行動をビデオで撮影し、利用可能なメディア（インターネットなど）を使用して、それを国際的なメディア（CNN、BBC など）に転送する

- 機会があれば、敵の兵士と話し、指揮官のプロパガンダに反対しているが、個人として彼らに脅威を与えるつもりはないことを確認する
- 侵略国家の政治家、指導者、首長、または政府が行っている犯罪行為および侵略について、侵略国家の社会に知らせるために利用可能なあらゆる手段を使用する（これには、電子メール、ソーシャルメディア、または国際的なメディアアウトレットを選択する）
- ソーシャルメディアやモバイル通信ネットワークを介して、また直接（対面で）情報を広める
- 安全に実行できる場合は、敵軍の攻撃的な行動のビデオ映像を撮影し、利用可能な媒体（インターネットなど）を使用して、それを国際的な報道機関（CNN、BBC など）に転送する
- 武力紛争中にインターネット接続がまだ利用可能な場合に備えて、侵略者または侵略者の情報システムにサイバー攻撃を仕掛ける
- 侵略者の暴力と抑圧的措置の影響を受けた人々に援助を提供する

リトアニア軍の徽章

- リトアニア軍は平時、数多くの徽章と数種類の制服を使用している。www.kariuomene.lt でそれらすべてを調べられる。しかし、軍事紛争が進行中であるため、軍服を着たリトアニアの兵士と軍服を着た他者とを区別するために、いくつかの側面を考慮に入れる必要がある
- 迷彩服/野戦服を着たリトアニアの兵士は、右袖にリトアニア三色のワッペン、左袖に兵士の部隊の徽章をあしらった盾形の紋章が付いている

- 迷彩服/野戦服のすべての階級の胸の中央に、兵士の階級を表すリボンが付いている
- 同じ基準が制服にも適用されるが、軍階級の徽章が将校の肩、軍曹と兵士の袖（両方）に見られる場合のみである。
- ヘッドギアは異なる場合があり、徽章がある場合とない場合があるため、識別には使用されない



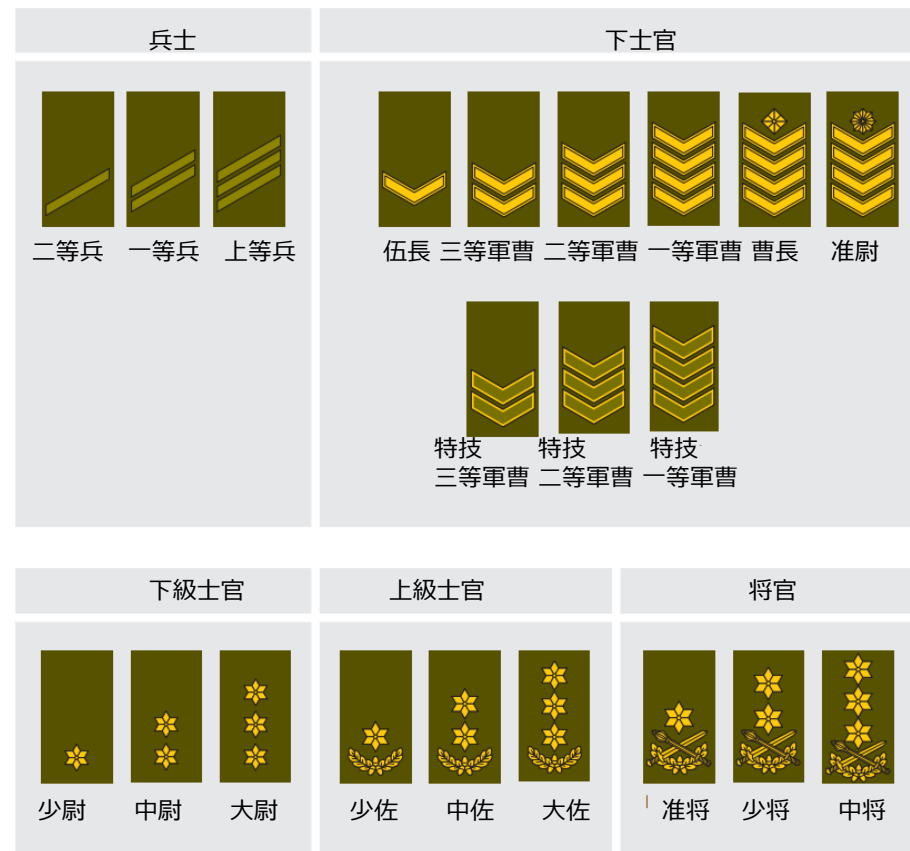
ID情報付き金属製
「ドッグタグ」

リトアニア軍の
迷彩服

次のことも知っておく必要がある

- 迷彩服を着たリトアニアの兵士は、IDトークン（「ドッグタグ」）、つまりID データが刻まれた金属製のタグを持っている
- リトアニアのすべての兵士は、リトアニア語を話す
- リトアニアの兵士は、求められたときに自分のフルネームと所属する部隊の名前を言う

陸軍



空軍

兵士			下士官					
二等兵	一等兵	上等兵	伍長	三等軍曹	二等軍曹	一等軍曹	曹長	准尉
			特技 三等軍曹	特技 二等軍曹	特技 一等軍曹			

下級士官			上級士官			将官		
少尉	中尉	大尉	少佐	中佐	大佐	准将	少将	中将

海軍

兵士			下士官					
二等兵	一等兵	上等兵	三等兵曹	二等兵曹	一等兵曹	兵曹長	上級兵曹長	最上級兵曹長
			特技 三等兵曹	特技 一等兵曹	兵曹長			

下級士官			上級士官			将官		
少尉	中尉	大尉	少佐	中佐	大佐	准将	少将	中将

リトアニア軍及び国防機関の徽章



国防省



統合参謀総長

参謀長付き
最上級曹長ジュオザス・
ヴィトカス
工兵大隊国防
義勇軍リトアニア
空軍

防空大隊

空域監視
及び管制指揮

リトアニア軍

国防省及び傘
下機関

統合参謀本部

リトアニア大公
ゲディミナス
本部大隊

憲兵

リトアニア
空軍基地リトアニア
空軍兵器装
備整備基地リトアニア
海軍特殊作戦
部隊ヴィータウタス
大猟兵大隊従軍聖職者
事務所ヨナス・ゼマイ
ティス将軍リトア
ニア陸軍士官学校国防省
第二調査部国防省金融
不動産統合部国防省サイバー
セキュリティ
及び通信部特別目的
作戦部隊潜水
調査部兵站
司令部リトアニア大公
ヴィーテニス
総合支援兵站大隊国防省ヨナス・
バサナヴィチウス
医学博士軍医療部国防省動員
及び文民抵抗部国防省
インフラ
整備部リトアニア
陸軍機械化歩兵旅団
アイアンウルフロムアルダス・
ギドラティス
将軍砲兵大隊訓練ドクトリン
司令部リトアニア
大ヨヌシャス・
ラドヴィラ
訓練連隊ステイシス・
ラシュティキス
師団長リトアニア
空軍学校アドルファス・
ラマナウカス
将軍戦争訓練
センターミンダウガス
国王軽騎兵大隊ビルテ・
ウーラン
大公大隊リトアニア大公
プティゲイティス
竜騎兵大隊国防省ユオザス・
ルクシャ陸軍
訓練センター



集団防護施設
特別標識



国際共通
民間防衛標識

1. Baniulienė, Renata, and Valdas Krulikauskas. Protection of the population and environment in Georgia. Family mobilisation before any disaster. Tbilisi, 2013: 98.
2. Baniulienė, Renata, et al. Civil protection. Training material for vocational training institutions. Kaunas, 2014: 256. (Original language: Lithuanian.)
3. [“Emergency Preparedness: Taking Responsibility for Your Safety”](#). Emergency Survival Program. Web. 16 March 2014.
4. [“Experience of Survival During Civil War \(Bosnia\)”](#). Web. 29 April 2014 (Original language: Russian)
5. Government of the Republic of Lithuania. [“Resolution 1502 \[On the Approval of the Procedure of Management for Evacuation of Population\]”](#) 20 October 2010. Web. 30 November 2014 (Original language: Lithuanian)
6. Ilichev, [Andrey Aleksandrovich](#). [The Great Encyclopaedia of Urban Survival](#). Moscow, 2000: 576. (Original language: Russian)
7. Liepnieks, Jurgis. [“What To Do if a War Breaks Out.”](#) Sarmatas. Web. 29 April 2014 (Original language: Lithuanian.)
8. Mankevičius, [Vytautas](#), and [Albertas Daugirdas](#). [Civilian resistance](#). Vilnius, 2002: 187. (Original language: Lithuanian)
9. Miniotaitė, Gražina [“Civilian Resistance in the Security and Defense System of Lithuania: History and Prospects”](#), Instead of conclusions: selected articles. 2014: 43- 62. (Original language: Lithuanian)
10. Miniotaitė, Gražina. Civilian Resistance in the Security and Defense System of Lithuania: History and Prospects”, Lithuanian Annual Strategic Review 2003. Vilnius, 2004: 195–209. (Original language: Lithuanian)
11. Parliament of the Republic of Lithuania. Law on Civil Protection of the Republic of Lithuania. Web. 30 November 2014 (Original language: Lithuanian)
12. Parliament of the Republic of Lithuania. Law on Military Conscription of the Republic of Lithuania. Web. 30 November 2014 (Original language: Lithuanian)
13. Parliament of the Republic of Lithuania. Law on Mobilisation and Host Nation Support of the Republic of Lithuania. Web. 30 November 2014 (Original language: Lithuanian)
14. Parliament of the Republic of Lithuania. Law on the Armed Defence and Resistance against Aggression of the Republic of Lithuania. Web. 30 November 2014 (Original language: Lithuanian)
15. Paškevičiūtė, Alina, et al. Civil protection for young and old. Vilnius, 2007: 248. (Original language: Lithuanian)
16. Sharp, Gene. [Civilian-Based Defense. A Post-Military Weapons System](#). Vilnius: Mintis Publishers, 1992: 161. (Lithuanian translation)
17. Sharp, Gene. [Self-Reliant Defense Without Bankruptcy or War](#). Vilnius: Mintis Publishers, 1992: 77. (Lithuanian translation).

18. ["Talking About Disaster: Guide for Standard Messages."](#) National Weather Service. Washington, D.C., 2007. Web. 16 February 2014
19. "Ten Practical Tips for Survival if a War Breaks Out." 15min.lt. 18 March 2014. Web. 30 November 2014 (Original language: Lithuanian.)

編集長 Dr. Karolis Aleksa

イラスト Ilja Bereznickas

言語編集 Renata Alauskaitė-Mikalainienė

英訳 Skirmantė Andrašiūtė

レイアウト Aida Janonytė, Violeta Pikčiūnaitė

発行 2015/10/21 : 200 units. Order GL-439

リトアニア共和国国防省

LT-01121 ヴィリニユス市Totori通り 25

レイアウト 国防省総務局出版課

LT-01121 ヴィリニユス市Totori通り 25

印刷 リトアニア軍地図センター

LT-54359 カウナス区Domeikava Muitinės通り