

地震が起きたら

突然大きな地震に襲われた時、私たちは適切な行動がとれるでしょうか。慌てて行動するとかえって危険です。

防災行政無線やテレビ・ラジオ等から正しい情報を入手し、冷静に状況を判断して的確な行動をとりましょう。

● まずは身の安全を

頭を保護し丈夫な机の下などで身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見ましょう。



● 落ち着いて火の元確認

火を使っている時は、揺れがおさまってから、慌てずに火の始末をする。

出火した時は、落ち着いて消火しましょう。



● 戸を開けて出口の確保

揺れでドアが開かなくなることがあります。

玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保しましょう。



● 慌てて外に飛び出さない

外ではガラスや瓦などが落ちてくる可能性があります。

慌てて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。



● 協力し合って救出・救護

地域ぐるみで協力し合って、お年寄りや体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。



■ 人が大勢いる施設では

頭を保護し、慌てて出口に走り出さないで、係員の指示に従って落ち着いて行動しましょう。



■ 路上や街中では

ブロック塀・自動販売機の転倒に注意しましょう。

看板や割れたガラスの落下に注意し、ビルなどの建物から離れましょう。



■ エレベーターでは

ただちに各階のボタンを全て押し、停止した階ですぐに降りましょう。

閉じ込められた場合は非常ボタンを押しましょう。



■ 車の運転中では

道路の左側にゆっくり停止しましょう。

すぐに移動出来るよう、キーは付けたままにしましょう。



■ 電車に乗っている時では

つり革や手すりに両手でしっかりつかまりましょう。

止まっても、勝手に車外へ出ず、乗務員の指示に従いましょう。

