

地震がおきたらその時どうする

あわててむやみに行動するとかえって危険です。

緊急地震速報を活用したり、報道等で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しましょう。

■家庭では

① まず身の安全を

頭を保護し丈夫な机の下などに身を隠します。家具の転倒や落下物には十分に注意します。



② すばやく火の始末

揺れがおさまったら、すばやくガス器具やストーブなどの火を消し、元栓を締めます。万一出火しても天井に燃え移る前なら大丈夫です。あわてず消火をします。



③ 戸を開けて出口の確保

揺れでドアが開かなくなることもあります。玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保します。



④ あわ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ことがあります。冷静に状況を判断します。



⑤ 協力し合って救出活動・応急救護

地域ぐるみで協力し合って応急救護の体制をとります。お年寄りや身体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合います。



⑥ 避難は徒歩で

マイカーでの避難は危険なうえ緊急出動の障害になります。ルールを守る心のゆとりを持ち、冷静に避難しましょう。



■人が大勢いる施設では

- あわてて出口に走り出さないで、係員の指示に従って落ちついて行動します。



■路上や街中にいた場合

- ブロック塀や自動販売機の転倒に注意します。
- 看板や割れたガラスの落下に注意します。
- ビルなどの建物から離れ、持ち物や両手で頭を守り、近くの公園や広い場所に避難します。



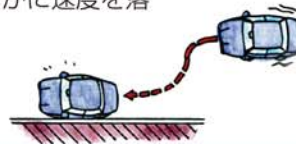
■エレベーターでは

- ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階ですぐに降ります。
- 停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け外部に助けを求めます。



■自動車運転中は

- あわててスピードを落とさずに、ハザードランプを点灯させてまわりの車に注意を促します。
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とします。
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止します。



■鉄道・バス乗車中は

- つり革や手すりにしっかりつかまります。

