

地震に備えて 10のポイント

地震時の 行動と 心得



1 グラッときたら まず身の安全

テーブル等の下に隠れて身を守りましょう。手近の座布団や枕などで頭を保護することも大切です。



2 あわてた行動 ケガのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などで危険です。必ずスリッパ等の履物を履きましょう。



3 すばやい消火 と火の始末

火が出たら「火事だ!」と大声で叫び、手近の座布団や枕などで頭を保護することも大切です。



4 窓や戸を開けて 出口を確保

小さな揺れの時又は揺れがおさまった時に、避難できるよう出口を確保しましょう。



5 あわてて外へ 飛び出さない

瓦、窓ガラス、看板などの落下物が予想されるので注意する。



6 門や塀には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀や自販機などからすばやく離れましょう。



7 協力し合って 救出・救護を

地震時には、家屋の倒壊や家具類の転倒・落下により下敷きになった人達を地域ぐるみで救出し、けが人がいたら応急手当てを。



8 確かめよう我が家の安全 隣の安否

我が家の安全を確認したら、隣近所の安否を確認し、お互いに助け合いましょう。



9 避難の前に安全確認

避難する前には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締め、電気・ガスに起因する火災の発生を防ぎましょう。



10 正しい情報確かな行動

ラジオやテレビ、行政等の正しい情報を得て、的確な行動をしましょう。

