

・地震に対する心構え 10か条

①まず、身を守る。

机、テーブルの下などに避難し、落下物などに注意する。頭を保護する。



②揺れが収まってから火の始末をする。

まず身の安全を確保し、揺れがおさまったらすばやく火の始末をする。

③あわてて外に飛び出さない。

落下物の危険があるのでむやみに外に飛び出さない。



④火が出たら、まず消火する。

天井に燃え移る前ならば初期消火が可能です。

「火事だ！」と大声で隣近所に協力を求め消火に努める。



⑤正しい情報で、落ち着いた行動をとる。

デマに注意し、正しい情報をつかむ。



⑥ブロック塀、がけ地などに近寄らない。

ブロック塀などの倒壊に注意し、狭い道、塀ぎわ、がけ地、川べりなど危険な場所に近寄らないようにしましょう。



⑦扉を開けて、出口を確保する。

建物がゆがんで扉が開かなくなることがあるので、扉を開けて出入口を確保する。

⑧エレベーターは使用しない。

中に閉じ込められる危険性があるので、使用しないようにしましょう。乗っていたらただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りる。



⑨隣近所で協力して消火や救護をする。

隣近所で声をかけ合い、いざという時には協力して消火や救護にあたる。



⑩避難は徒歩で、持ち物は最小限にする。

車での避難は緊急車両の妨害にもなり、災害救助活動の遅延につながります。非常持出品はリュックに入れて背負い、両手を使えるようにしましょう。