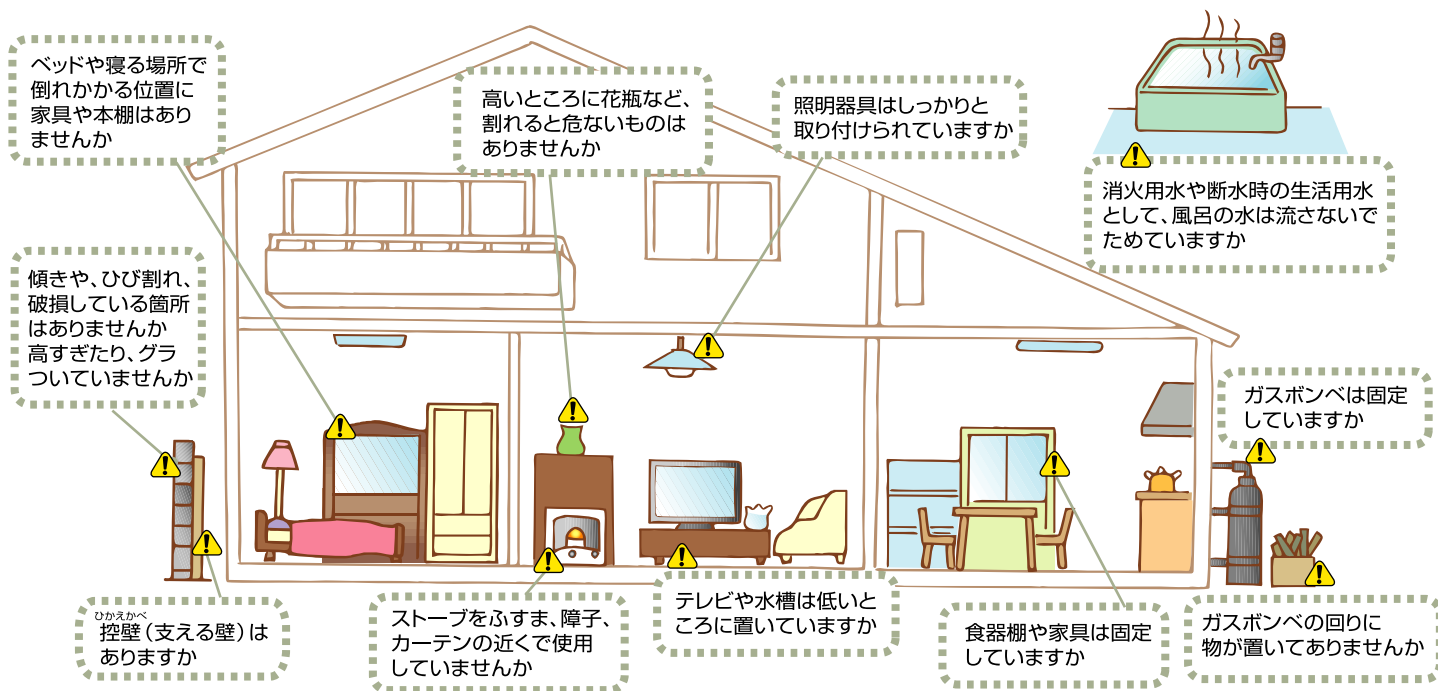


地震に備えて

大地震が発生したその瞬間に冷静に対応するのは難しいものです。しかし、その一瞬の判断が生死を分けることもあります。あわてず、落ち着いて行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。また、日ごろから家の内外をチェックし、地震に備えましょう。

家の内外チェック



地震発生から避難・避難後までの行動マニュアル。

地震発生

最初の激しい揺れは約1分程度

① まず、身を守る

クッションや座布団などで頭を保護。丈夫な机やテーブル下などに隠れる場合はテーブルの足をしっかりと持つこと。



② 非常脱出口の確保

玄関、窓を開けて逃げ口を確保。



1~2分

揺れがおさまったら家族の安全確認

① 火元の確認

ガスの元栓を締め、ブレーカーを落とす。もし火が出ていたら、あわてず初期消火を。



② 家族の安全確認

倒れた家具の下敷きになっていないか確認。

③ 靴または底の厚いスリッパを履く

靴または底の厚いスリッパを履き、ガラスの破片や散乱物から足を守る。



④ 津波の危険地域はすぐ避難

3分

余震に注意しつつ隣近所の安全確認

① 隣近所への声かけ

けが人、行方不明者がいないかを確認する。



② 火災時には協力して初期消火

大声で知らせ、消火器、バケツリレーなど近隣で協力して初期消火を。



5分

デマにまどわされず、正確な情報を収集

① 正しい情報を聞く

ラジオ等で正確な情報を収集。役所、消防、警察、自主防災組織の情報を確認。



② 電話は緊急連絡を優先

安易に電話をかけることは避け、安否の確認は「災害用伝言ダイヤル」等を活用する。



③ 災害時要援護者を支援

④ 家屋倒壊の危険があればすぐに避難

10分~3日

避難後は助け合いの心で行動を

① 地域ぐるみで協力して応急救護の体制を

② 倒壊した家やその危険性のある家には入らない

③ 水・食料の確保

いざというときのために、日ごろから最低でも3日分の飲料水と食料の備蓄を。



④ 災害情報・被害情報の収集

