

地震に備えて -自分の身を守る-



災害はいつ起こるか分かりません。災害が起きたときに、あわてず的確な行動が取れるかどうかは、日ごろからの準備に掛かっています。

災害に備えてどうすればいいのか？ 災害が起きた時の対応の方法は？

身の安全を守る

揺れを感じたら家の中の安全な場所へ移動するか丈夫なテーブルなどの下に入り、テーブルの足を持ち、身の安全を図りましょう。布団や座布団があれば頭を保護しましょう。



揺れがおさまったら火の始末

ガス器具は元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。
(揺れている間は、身の安全を優先します)

揺れがおさまったら
火の始末

万が一出火したときは
落ちついて消火

あわてて外に出ない

揺れがおさまるまでは、あわてて外に飛び出さないでください。玄関の扉や窓を開けて、出口を確保しましょう。建物が倒れる危険がある場合は、落下物に注意して避難しましょう。



けがに注意

窓の近くはガラスが割れて散らばるおそれがあります。はだしや靴下で歩かずに、スリッパや靴を用意しておきましょう。照明器具やインテリアが落ちて頭に当たることがあります。また、テレビや家具類が転倒することがあります。ガラスの飛散防止や家具類の転倒防止を行いましょう。



正しい情報を聞く

デマに惑わされずにテレビ、ラジオやインターネット等で情報を確認しましょう。また、震度5弱以上で自動放送される区の防災無線や消防署、警察署からの情報に注意しましょう。

