

Ⅱ 災害時の基本的な身の守り方

災害時の基本的な身の守り方は、要配慮者と援護する人すべての方に共通しています。家族や自分の身の安全を守るために、しっかり読んで身に付けておくことが大切です。

※地震が発生した時は、身の安全を確保することを考えましょう。揺れがおさまってから、あわてずに行動しましょう！！

1 屋内…家にいるとき地震が発生したら



■ まず乳幼児や病人、高齢者の安全確保を！

身の安全を守る

たんす・戸棚、冷蔵庫など、転倒、落下しそうなものから離れ、座ぶとんや両手で頭を保護します。

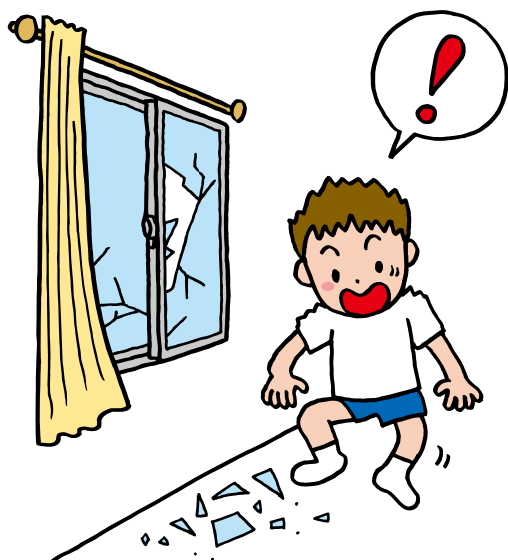
机やテーブルの下へ

丈夫なテーブルなどの下へ身を伏せ、落下物から身を守るようにしましょう。このとき、頭をテーブル台から離してテーブルの脚をしっかりと押さえます。



ケガに注意

揺れがおさまっても、むやみに動かないこと。ガラスの破片や家具、調度品の転倒や落下物があると危険です。



だっしゅつぐち かくほ
■ 脱出口の確保

ゆ たてもの ゆが あ
揺れで建物が歪み、ドアが開かなくなってしまうことがあります。げんかん へ や
まど あ だっしゅつぐち かくほ
窓などを開けて脱出口を確保しましょう。



■ あわてて外に出ない

そと で
むやみに外に逃げ出すのは危険
です。ガラスや瓦などの落下によ
り、ケガをする場合があります。
ゆ 揺れているときは家具類の下敷
きにないように机の下など
なに くうかん かく さい
何もない空間に隠れることが最
ゆうせん
優先です。

■ おっつけひしまつ
落ち着いて火の始末

ゆ 揺れのはげしいとき 動くのは危険
です。まず、身の安全を確保し、揺れがおさま
ってから火の元を確認しましょう。出火してい
るかどうかが確認できない人は、揺れがおさ
まってから家族や近所の人に応援を求め、
確認してもらいましょう。もし、出火して
いたら家族や近所の人に大声で知らせ、
「119番」してもらおうとともに、できる範囲
で初期消火に努めてください。

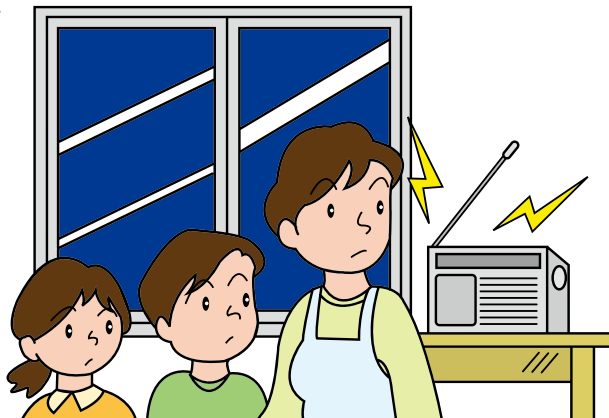


● 安全確認できるまで火器は使用しないこと。

● 電気器具類のスイッチには触らないこと(漏れたガスに引火する可能性があります)。

ただ じょうほう き
■ 正しい情報を聞く

ぼうさいきかん ぼうさいぎょうせいむせん ただ じょうほう
テレビ、ラジオや防災機関のホームページ、防災行政無線などにより、正しい情報を
え
得るようにしましょう。



よしん ひ つづ か く てんとう らっか ちゅうい
余震がくるかもしれません。引き続き、家具の転倒や落下に注意しましょう。また、
きんじょ ひと いえ つた じょうほう きゅうじょ う
近所の人に家にいることを伝えておき、情報や救助を受けられるようにしておき
ましょう。

か さい はっ せい
■ 火災が発生したら

しよきしやうか
■ 初期消火

しよき かさい てちか しよかき
初期の火災で、手近に消火器などが
しよかかつどう ひと しよきしやう
あり、消火活動のできる人は初期消
か
火につとめます。



だっしゅつ
■ 脱出する

しよきしやうか しっぱい けむり
初期消火に失敗したときは、煙にまか
れないように低い姿勢で移動し、脱出
ひく しせい いどう だっしゅつ
します。

②

屋外…外出しているとき地震が発生したら

■ 身の安全を守る

持ち物か、持ち物のない場合は、両手で落下物から頭を保護しましょう。



■ 道にいたら

住宅街では、ブロック塀や門など倒壊するおそれのあるものから早く離れ、商店のショーウィンドウからも遠ざかりましょう。近くに人がいるときは、安全な地帯への誘導をお願いしましょう。

その場にしゃがみこまず、建物からすばやく離れるか、鉄筋コンクリートなどの耐震建物がそばにあるときは、建物の中に入った方が安全です。

■ 地下街や人が大勢いる施設にいたら

デパート、ホール、駅や地下街など大勢の人がいる場所では、係員や従業員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。係員などから指示がない場合は、落ち着いてその場で頭を保護しましょう。階段や出入口にあわてて近寄らないようにして危険を避けて様子を見ましょう。

また、煙が出たときは、できるだけ頭を低くし、煙をすわないようにして脱出します。停電したら非常灯がつくまであわてないようにしましょう。