

自分と家族を守る8か条

いざというとき正しく行動するために

1 まず自分の身を守る

ヘルメット、座布団、枕などでまず頭を守り、机の下などの安全な場所へぐりこむ。



2 ドアを開けて出口を確保する

とくにマンションなどでは、地震による建物のゆがみでドアが開かなくなり閉じ込められるおそれがあるため、ドアを開け出口を確保する。



3 グラツきたら火の始末

小さな揺れでも、続けて大きな揺れが来るかもしれない。火の用心！



4 室内のガラスの破片に気をつける

割れたガラスで足などをケガしないように、足元の安全のため、枕元には懐中電灯とスリッパなどのはき物を用意しておく。



5 火災に巻き込まれないよう一度出たら戻らない

いったん避難したあと、お金や荷物を取りに戻ると、家の下敷きになったり火事に巻き込まれたりする危険性がある。



6 避難は歩いて

道路は消防車や救急車など緊急車両のためにあけておく。絶対に車は使わない。



7 安否の連絡は被災地の中から外へ

災害時でも公衆電話は比較的よく通じる。被災地外から被災地への通話は制限されるため、被災地からのほうが電話は通じやすい。



8 テレビ・ラジオなどで正しい情報を得る

「〇月〇日に余震が来る」となどいうデマには、絶対に惑わされないこと。



こんなときは
どうする？

車を運転中

- ハンドルをしっかりにぎり、ゆがみにスピードを落とし、道路の左側に止めてエンジン切る。
- 避難が必要ときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品は忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。



高層住宅内

- 避難にエレベーターは絶対使わない。
- 床と壁に巻き込まれないように、階段を使って避難する。



沿海付近

- 高台へ避難し、津波情報をよく聞く。津波警報が解除されるまで海岸には近づかない。

