

①身を守る ②出口の確保 ③火元の確認



地震発災直後の行動は？

1. 身を守る

身を守ることが第一。揺れが収まってから行動しましょう。

慌てて外に出ると転倒、落下物や、ガラス破片によるけがのもと。

「落ちてこない、倒れてこない、移動しない」場所に隠れます。



キッチンの冷蔵庫や電子レンジなどの大きくて重い家電、棚からのモノの飛び出しにも注意が必要です。寝ているときなら枕や布団などで頭を保護。メガネは日頃からケースに入れてから寝るようにすれば破損が防げ、慌てずにすみます。停電すると真っ暗になるので懐中電灯を備えておきましょう。停電時に自動で点灯する市販の保安灯を備え付けるのも一案です。揺れが収まったら、けがをしないように底の厚いスリッパなどで足を保護して移動します。古い建物の場合、一階は倒壊して押しつぶされる危険があるのであわてて一階に下りないこと。屋外にいた場合は、瓦の落下、ガラス破片によるけが、ブロック塀が倒れて押しつぶされることがあるので近づかないこと。

2. 出口を確保する

揺れが収まったときに、いつでも避難できるように、窓やドアを開けて出口を確保。

3. 火元の確認

火を使っているときは揺れが収まってから慌てずに火の始末をします。

出火したらおち着いて初期消火にあたります。

避難するときは？

1. ブレーカーを落とす、ガス器具の栓を閉める

2. できるかぎりの戸締まりをして避難



1週間分ぐらいの薬 や あなたの体調・医療情報、マスク、歯ブラシ、防災用ホイッスルなど持ち出したいものは、玄関や車の中などに分けて置いておきましょう。非常持ち出し品については9月に配布した保存版チェックリストを参考にして下さい。

中部自治会内に防災委員会ができました。ご家庭で災害に備えるための情報をお伝えしてまいります。