

地震発生！ その時どうする？

地震の時、まず自身の安全確認が第一です！

**居る場所によって対応が異なりますが、身の回りの物で頭や身体を守り
パニックにならず、冷静に行動できるよう日頃から対応を覚えてください。**

① まず、自分を守る

揺れが続いている場合はテーブル、机などの下で安全を確保しましょう。



② すばやく火の始末

揺れが収まってから落ち着いて火の始末をしましょう。



③ 出口の確保を

建物がゆがんでドアが開かなくならないように開け放ちましょう。



④ みんなが協力しあって応急救護

けが人が出た時はお互いに協力しあって応急救護をしましょう。



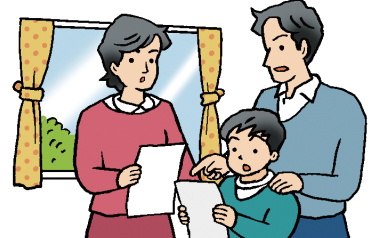
⑤ 正しい情報をつかむ

町の広報、ラジオやテレビの情報に注意しましょう。



⑥ 冷静に避難

家庭などで話し合ったことを思い出し、冷静に避難しましょう。



ブレーカーを落とす

漏電による火災のおそれがあるので、避難する際は必ずブレーカーを落としましょう。



忘れないで、連絡メモを！

避難時など自宅を離れる場合、玄関など見やすい場所に避難先や安否情報を書いたメモを貼りましょう。



持ち出し品

持ち出し品は大きな地震が発生して避難する際、最初に持ち出すべきものです。

貴重品

現金(10円がある)と公衆電話利用に便利)、預金通帳、印鑑、免許証、保険証、権利証書など。



懐中電灯

できれば1人に1つ。予備電池も用意。



携帯ラジオ

AM、FM両方が聞けるものを。予備電池も用意。



救急医薬品・常備薬

ばんそうこう、傷薬、包帯、胃腸薬、持病のある方は常備薬など。



非常食

カンパンや缶詰など火を通さなくても食べられるもの。缶切り、栓抜きも忘れずに。



タオル・下着・靴下など



その他

ティッシュ、軍手、ロープ、マッチ、洗面用具、生理用品など。

