

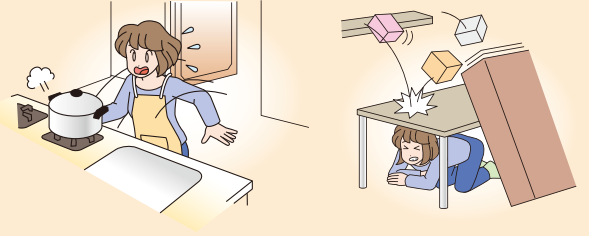
4 地震から身を守る(その2 時間編)

自分や家族の安全を守るためには、地震が発生しても、あわてずに行動できるかがポイントになります。いざというときにパニックにならないように、地震発生から3日間くらいの標準的な行動パターンをしっかりと覚えておきましょう。

地震発生

最初の大きな揺れは約1分間

- 火の始末はすばやく
大きな揺れの前に、可能ならコンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
- ドアや窓をあけて、逃げ道を確認
- 落ち着いて、自分の身を守る
机の下などにもぐる。倒れてくる家具や、割れるおそれのある窓ガラスに注意する。

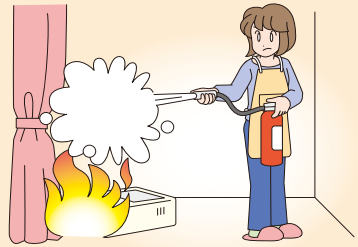


1~2分

火元・家族の安全を確認

揺れがおさまったら...

- 火元の確認・初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく
ガラスの破片などから足を守る。
- 出火防止を
ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。
- 非常持ち出し品の用意



3分

ラジオ等で正しい情報をつかむ

- ラジオなどで情報を確認
震度速報は地震後おおむね2分で発表される。
- 周囲の様子を確認
- 余震に注意
大きな地震の後には余震が発生する可能性が大きい。
- 電話はなるべく使わない



約2分後 震度速報

火事だ〜!

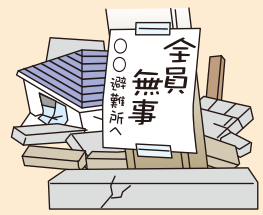
5分

災害の状況に応じて冷静に対応

- 隣近所の安全を確認
隣近所に声をかけ、互いの安否を確認する。特に、高齢者や障害者などの災害時要援護者のみの世帯には積極的に声をかける。
- 消火・救出活動
隣近所で協力して消火や救出を。自分たちの手に負えない場合は、消防署、警察署へ通報する。
- 子どもを迎えに
保育園や小・中学校に子どもを迎えに行く。自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- 周囲に危険が迫っている場合は速やかに避難を
火災・土砂災害・建物倒壊など、災害の状況に応じて避難を。避難時は、ブロック塀や倒れかけた家屋などに注意する。市街地では、避難に車は使わない。



大丈夫ですか?



数時間~3日くらい

- 自宅や地域の安全が確認できるまで警戒を
ラジオやテレビなどで正確な情報を入手。
- 生活必需品は備蓄でまかなう
災害発生から3日間くらいは家庭での備蓄でしのぐ。外部からの応援を期待しない。
- 壊れた家には入らない
- 避難生活では、集団生活のルールを守る

