

地震から身を守る10のポイント ～地震が起きたら～

① まずはわが身の安全を

座布団などで頭を保護しながらテーブルの下などに隠れる。身近に何もない場合は手のひらを下にして手で頭をおおう。家具の転倒にも注意が必要。

② すばやく火の始末を

ガスコンロやストーブなどの火を確実に消す。ひどい揺れの時は、やけどなどを防ぐため、揺れがおさまってから。ガスや電気は元から切る。

③ 脱出口の確保を

揺れが激しいと建物がゆがみ、ドアなどが変形して開かなくなることがある。揺れの合間をみてドアや窓を開け、逃げ道を作っておく。

④ 火が出たら初期消火を

「火事だ!」と大声で叫び、近所の協力を求める。火が天井へ移る前に消火できるかがポイント。119番は落ち着いて要点を手短に。

⑤ 外へ逃げるときはあわてずに

揺れがおさまっても、外にはいろいろな危険が隠れていることがある。ヘルメットや防災ずきんで頭部を保護する。落下物にも要注意。

⑥ 狭い路地や川べりには近寄らない

ブロック塀や自動販売機などは倒れやすいので要注意。屋外ではすみやかに公園等の広場へ避難。川べりからは、すみやかに離れる。

⑦ 山崩れ、がけ崩れに注意

住んでいる場所の状況を知っておくことが大切。危険を感じたら、すぐに避難と通報を。

⑧ 最小限の荷物で、歩いて避難する

緊急車両の通行を優先するため、車の使用は控える。集団で歩いて避難場所へ移動。

⑨ みんなで助け合って応急救護を

子どもやお年寄り、障がい者など災害時要援護者に気を配り、みんなで協力して、けが人や病人の救護を。

⑩ 正確な情報により、冷静な行動を

うわさやデマに振り回されないよう、携帯ラジオや無線機により正確な情報の収集を。

手で頭を守るための基本姿勢

手を頭に密着させると落下物の衝撃を直接受けるので、少し離して隙間をつくる。その際、ガラスなどで動脈を切らないように、手のひらは必ず下に向ける。