

地震からのサバイバル

地震を感じたら、とにかく落ち着いて行動しましょう。

建物内



落ち着いて自分の身の安全を確保

地震で揺れている時間は、大きな地震の場合は、数分間つづことがあります。ゆれを感じたらじょうぶな机やテーブルの下にもぐるなどして頭を守ります。落ち着いて、まずは自分の身の安全を確保しましょう。



あてて外に飛び出さないようにしましょう。屋根がわらや看板などが落ちてきて怪我をする危険性があります。また裸足だとガラスなどの破片が指に刺さったりしてとても危険です。



避難するときは、徒歩で必ず靴を履き、ヘルメットや防災ずきんを被りましょう。また持ち物は、非常持ち出し品等、必要最小限のものにしましょう。避難等で家を開けるときは、電気のブレーカーを一旦切り、できれば電気器具のコンセント抜いておくようにしましょう。

屋外



せまい路地や塀際には、かわらなどが落ちてきたり、ブロック塀やコンクリート塀が倒れてくる危険性があるので、近寄らないようにしましょう。切れたりぶら下がったりした電線も危険なので注意しましょう。



電車に乗ってる時やデパート、映画館などでは係員の指示に従って行動しましょう。

ゆれが収まってから消火

地震の後で最も怖いのは火災です。ゆれがおさまったからすぐに火の始末をしましょう。大きくゆれてる最中に無理をして火を消そうとすると、大やけどをすることがあるので注意しましょう。



また、もしまわりの物に火がついてしまっても、小さいうちならば落ち着いて消火器などで消火しましょう。



ゆれがおさまったら、ドアを覚えて出口を確保しましょう。うごく時は家の中でもスリッパをはきましょう

正しい情報を入手しましょう。災害現場の混乱状態では、いろいろな噂やデマがうまれ、それによって人が傷ついたり被害をさらに悲惨なものにしてしまうことがあります。



ラジオなどから発表される信頼できる情報を頼りに、落ち着いて行動しましょう。



余震に注意しましょう。大きな地震が発生するとその後長く余震が続く場合があります。余震がかなり大きなゆれになることもあるので、崩れかけた建物の下などに近づかないなど注意が必要です。



がけや川べりは地盤のゆるみで崩れやすくなっている場合があるので注意しましょう。山くずれがけくずれには十分に注意しましょう。海や川(河口部)のそばにいるときは、津波の恐れがあるので、急いで高いところに逃げましょう。