

地震から身を守る心得10か条

地震が起きたらどうすべきか。日頃から地震発生時の行動の基準を身につけておくことで、被害を最小限におさえることができます。落ちついて行動をしましょう。

1 まず落ちついて身の安全を図りましょう

なによりも大切なのは命、地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保しましょう。



6 狭い路地、塀ぎわ、がけや川べりに近寄らないようにしましょう

ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れやすいので要注意しましょう。



2 すばやく火の始末 あわてず、さわがず冷静に

「火を消せ!」とみんなで声をかけ合い、使用中の調理器具や暖房器具などの火を素早く消しましょう。



7 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意しましょう

山間部や海岸地帯で地震を感じたら、迅速な避難を心掛けましょう。



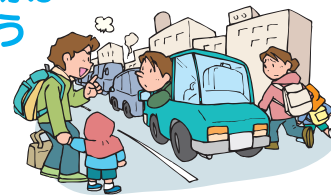
3 非常脱出口を確保しましょう

とくに鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。揺れを感じたら玄関などの扉を開けましょう。



8 避難は徒歩で、荷物は最小限にしましょう

車は使わず、指定された避難場所に徒歩で避難をしましょう。



4 火が出たらまず消火をしましょう

万一出火したら「火事だ!」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火に努めましょう。



9 みんなで協力し合って応急救護に努めましょう

お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合いお互いに協力して応急救護をしましょう。



5 外へ逃げるときはあわてないようにしましょう

外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、周囲の状況を確認し冷静な行動を心掛けましょう。



10 正しい情報をつかみ、余震を恐れないように

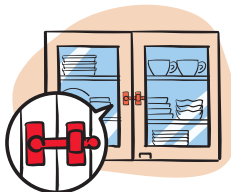
テレビやラジオで正しい情報を得て、うわさやデマに振り回されないようにしましょう。テレビやラジオで正しい情報を得ましょう。



家具の転倒・落下を防ぐポイント

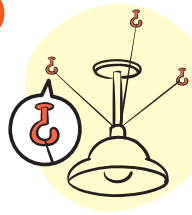
食器棚

L字金具などで固定、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



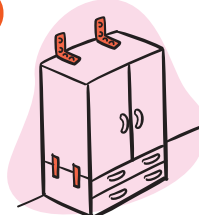
照明器具

チェーンと金具を使って数力所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



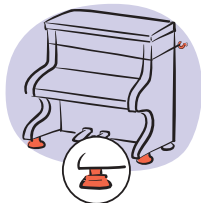
タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



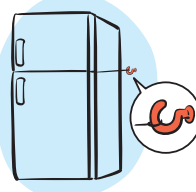
ピアノ

本体にナイロンロープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。



冷蔵庫

扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。

