

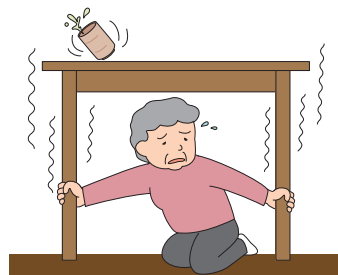
Ⅱ 地震が発生したら

地震が発生したら、まず身の安全を確保しましょう。そのためには、自分自身の的確な行動と同時に周囲の人に救助をどう求めるかが大切です。

1 家にいるとき

●身を守る

頭を保護しながら、姿勢を低くし、何かにつかまって体が放り出されないようにします。できれば頑丈な机の下にもぐるなどして、落下物や倒れてくる家具などから身を守りましょう。



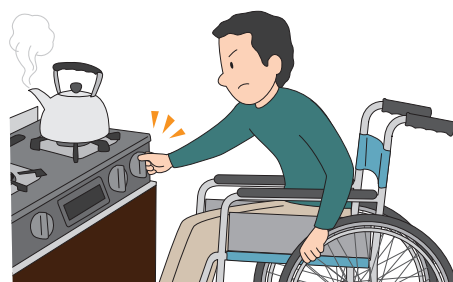
●火の元を確認する

火を使っているときに地震が発生したときは、まず身の安全を確保してから火を消しましょう。揺れ始めに消せなければ大きな揺れがおさまってから消しましょう。

大きな揺れがおさまったら、台所やストーブの火を消す、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを落とすなど落ち着いて火の元を確認します。

万一火災が発生したら「火事だ」と大声をあげたり、物をたたいたり、非常ベルを鳴らしたりして周囲の人に知らせて助けを求めましょう。

自分で消すことができないと思ったときには、すぐに避難しましょう。



●家からの脱出

脱出口を確保するため、玄関のドアや大きな窓を開けましょう。上からビルの外壁やガラスが飛び散ってくることもあるので、あわててとびださないようにしましょう。

夜間は、暗い中で避難することになりますが、落ち着いて行動することが大切です。

ガラスの破片や転倒した家具などにより室内の状況が変わっていることもあります。

ケガを防ぐために軍手をしたり、丈夫な靴をはいて移動しましょう。

エレベーターが使えない場合を考えておきましょう。

非常持出袋を持っていきましょう。

非常持出用品リストP.18



2 外出しているとき

外出時にもっとも怖いのは、どうしたら良いかを考えられず混乱することです。周囲の人に支援を求めてあわてずに行動しましょう。殺到する人に巻き込まれないように、落ち着いて行動するように心がけましょう。外出するときは、いつもヘルプカードを持って行きましょう。

●地下街・デパートなど 人の大勢集まる場所では…

係員の指示や誘導に従いましょう。
指示が分からない場合は、周囲の人にたずねましょう。
出入り口に殺到する人に巻き込まれないよう、周囲の人に援助を求めて避難しましょう。



●電車・バスに乗っているときには…

ポールや手すりなどにつかまり、体が放り出されないようにしましょう。
周囲の人に援助を求めて乗務員の指示に従って、避難しましょう。



●車を運転しているときには…

一般道路では、交差点を避けて道路の左側に直ちに止めてください。
高速道路では、中央部分をあけて直ちに止めてください。
移動が困難な方は、車を降りることが、避難をかえって難しくします。介助が必要な方が乗っていることが外から見て分かるように表示をしておきます。
停めた車から自力で外に出られない場合は、クラクションを鳴らすなどして、周囲の人に救助を求めて脱出し、近くの避難場所へ避難しましょう。



〈車外に出るときは〉