

震災時の注意

あわててむやみに行動するとかえって危険です。緊急地震速報を活用したり、報道等で正しい情報を入手し、冷静に状況を判断して的確な行動をしましょう。

地震発生！そのときどうする？

■ まず身の安全を

頭を保護し、丈夫な机の下などに身を隠します。家具の転倒や落下物には十分に注意します。



■ すばやく火の始末

動けるようであれば、すばやくガスやストーブなどの火を消し、元栓を締めます。万一火しても天井に燃え移る前に、あわてず消火をします。



■ 戸を開けて出口の確保

揺れでドアが開かなくなることがあります。玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保します。



■ あわてて外に飛び出さない

急に外に飛び出して交通事故に遭ったり、外ではガラスや瓦などが落ちてくる可能性があります。冷静に状況を判断します。



■ ガラスの破片に注意

室内に、ガラスの破片や危険物が散乱しているときには、スリッパなどの室内履きで行動しましょう。



■ 近くにケガ人がいたら

地域ぐるみで助け合い、救出活動や応急救護に協力します。お年寄りや体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合います。



周囲の状況に応じて

■ 人が大勢いる施設では

あわてて出口に走り出さないで、係員の指示に従って落ちついて行動します。



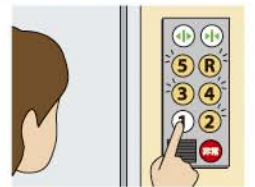
■ 路上や街中にいた場合

ブロック塀や自動販売機の転倒、看板やガラスの落下に注意します。ビルなどの建物から離れ、持ち物や両手で頭を守り、近くの公園や広い場所に避難します。



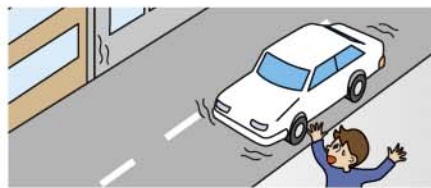
■ エレベーターでは

ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階ですぐに降ります。停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続け外部に助けを求めます。



■ 自動車運転中は

大きな揺れを感じたら、あわててスピードを落とさずに、ハザードランプを点灯させてまわりの車に注意を促します。急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とし、道路の左側に停止します。



■ 鉄道・バス乗車中は

つり革や手すりにしっかりつかまります。停車後は、係員の指示に従って落ちついて行動します。



出火したら

■ 協力して初期消火

火の小さい初期段階であれば、自分たちの手で消火できます。周囲の人に大声で知らせ、備えてある消火器の他に風呂の残り湯なども利用し、協力して消火しましょう。天井に火が燃え移ったら危険です。身の安全のため、すばやく避難しましょう。



正確に情報を伝えるためには

■ 情報伝達の4原則

- ① 何を伝えるのかを明確にして、情報の優先順位を考えましょう。
- ② (いつ、どこで、なにが、なぜ、どのように)を明確にして、分かりやすい内容にしましょう。
- ③ 正確な情報だけ伝えましょう。
- ④ 情報の出所を明確にしましょう。