



大きな地震が発生したら

～ まずは自分の身を守る

自宅にいたら

- あわてて外に飛び出さない
- テーブルの下などに隠れる
- 家具や冷蔵庫等から離れる
- 揺れが収まったら火を消す



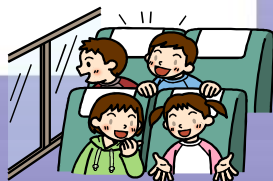
街中にいたら

- できるだけ建物から離れる
- ガラスや看板等の落下物に注意
- 公園など広い場所に避難



バス・電車では

- あわてて車外に飛び出さない
- 手すり等にしっかりつかまる
- 乗務員の指示に従う



ビル・駅・病院等にいたら

- 出口や階段に殺到しない
- 避難はエレベーターではなく階段で
- 係員の指示に従う



それから・・・

- 救助要請は、ダイヤル「110」
- 自分の安否を家族、知人等に伝えましょう
- 自治体や警察等の指示に従い、避難所等に避難しましょう
 - ☞ 避難所は自宅に住めなくなった被災者を一時的に保護する場所です。自治体で学校やコミュニティセンターなどを指定しています
- ⚠ 余震があるため、安全が確認できるまでは壊れた建物に留まるのは危険です

