

地震の時はどのように行動したらいいのか

地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。

そして、落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話など、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。



家庭で屋内にいるとき

- ・家具の移動や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- ・あわてて外に飛び出さない。
- ・暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かない。
- ・扉を開けて避難路を確保する。



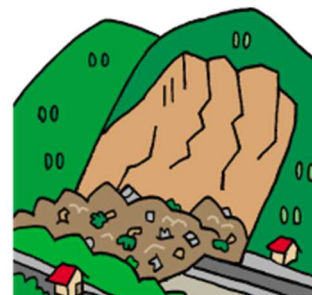
屋外にいるとき

- ・ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れる。
- ・ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れる。



山やがけ付近にいるとき

- ・落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れる。



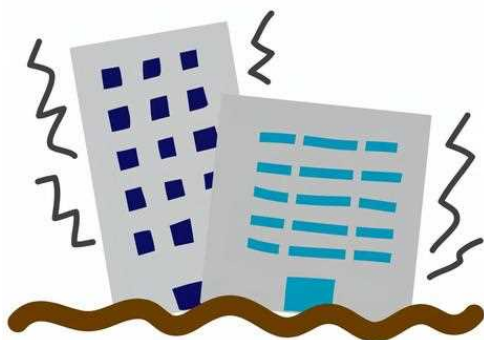
人が大勢いる施設（大規模店舗など）にいるとき

- ・あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従う。
- ・従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとる。
- ・吊り下がっている照明などの下から退避する。
- ・あわてて出口や階段に殺到しない。



エレベーターに乗っているとき

- ・最寄りの階で停止させて、すぐに降る。



自動車運転中

- ・あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落とす。
- ・ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止する。

