

かぞく まも じしん こころえ じょう
「家族を守る地震の心得10か条」



1 まず身の安全を

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**を確保する。

2 すばやく火の始末

「火を消せ!」とみんなで声をかけ合い、調理器具や暖房などの火を確実に消す。

3 避難口を確保

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。

4 足下を注意して避難

外に逃げるときは、ガラスなどの落下物に注意し、落ち着いた行動を。

5 隣、近所に声をかけて避難

高齢者や障害者、外国人などの方々をはじめ、自力で避難することが困難な場合もありますので、互いに助け合って、いっしょに避難しましょう。

6 持ち物は最小限に

いざという時にすぐに持ち出せるようにリュックサックなどに入れて準備しておきます。すぐに持ち出すものとあとで取りにくるものなどを分けておきます。

7 狭い路地や塀、川に近寄らない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので、特に注意する。

8 山くずれや、がけくずれに警戒

山間部、がけのある場所で地震を感じたら、安全な場所を通過して、早く避難しましょう。

9 みんなで応急援助

二次災害に気を付けながら、隣近所や地域で助け合って救護し、避難しましょう。

10 正しい情報をラジオなどで

うわさやデマに振り回されない。ラジオやテレビで正しい情報を。