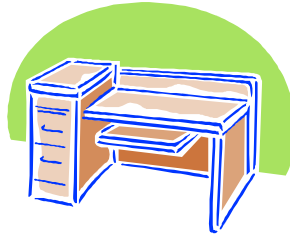


การป้องกันตัวเองจากอุบัติเหตุ !

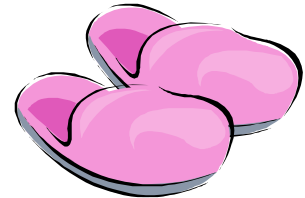
『หากเกิดแผ่นดินไหว...ขณะที่ท่านอยู่ในห้อง』

หากท่านรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน ควรรีบมุดเข้าไปอยู่ใต้โต๊ะที่แข็งแรง เพื่อป้องกันตัวเองจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ ในกรณีที่เกิดแผ่นดินไหวรุนแรง อาจมีการสั่นสะเทือนติดต่อกันเป็นเวลานานหลายนาที ถ้าเกิดแผ่นดินไหวในขณะที่ท่านกำลังใช้ไฟอยู่ แม้ว่าการดับไฟให้สนิทจะเป็นสิ่งที่สำคัญมากแต่ในช่วงที่กำลังมีการสั่นสะเทือนอย่างรุนแรงนั้น การดับไฟเป็นไปได้ยาก หากท่านฝืนที่จะทำท่านอาจได้รับอันตรายจากการถูกไฟลวกได้ ในกรณีเช่นนี้ ควรรอจนกว่าการสั่นสะเทือนจะสงบลงแล้วจึงดับไฟให้หมด



ไม่ควรรีบรุดออกไปข้างนอกอย่างรวดเร็ว เพราะท่านอาจได้รับอันตรายจากหลังคาหรือแผ่นฝ้าที่ตกลงมา

นอกจากนี้ แม้ว่าจะเป็นการเดินไปมาภายในบ้าน ก็ควรสวมรองเท้าอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันการถูกเศษแก้วบาด การเดินด้วยเท้าเปล่าเป็นอันตรายอย่างมาก



เมื่อการสั่นสะเทือนค่อยสงบลงแล้ว ควรเปิดประตูไว้เพื่อเก็บไว้เป็นทางออก
ในเวลาที่ต้องอพยพหลบภัย อย่าลืมสวมรองเท้าและหมวกป้องกันภัยก่อนออกเดินทางไปยังสถานที่หลบภัยโดยทางเท้า
(การจดจำสถานที่หลบภัยไว้ในเวลาปกติเป็นเรื่องที่สำคัญมาก)

