

# 地震が起きたらどうするか？

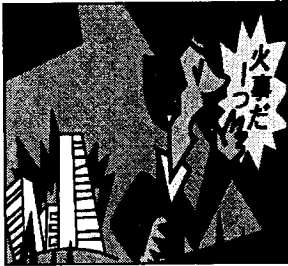


- 落ち着いて、自分の身を守る  
机の下などへもぐる。倒れている家具や落下物に注意を。
- 火の始末はすばやく(チャンスは3度)  
コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する(バールなど準備)



1~2分

- 火の元を確認・初期消火
- 家族の安全を確認  
靴をはくガラスの破片などから足を守る。
- 非常持出品を用意する



3分

- 隣近所の安全を確認  
火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火する
- 余震に注意  
大きな地震の後には余震が発生する。

5分

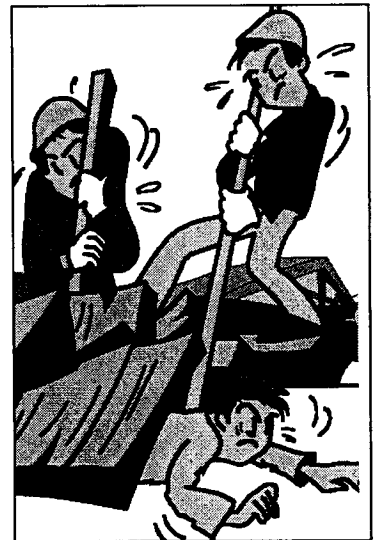
- ラジオなどで情報を確認  
間違った情報にまどわされないように。
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する  
ブロック塀やガラスに注意。
- 車は使用しないこと

- 子どもを迎えに  
保育所(園)・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。  
自宅を離れるときには、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- 出火防止を  
ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを切る。

5~10分

- 消火・救出活動  
隣近所で協力して消火や救出を。  
自分たちで手に負えない場合は、消防署等へ通報する。

10分~数時間



- 生活必需品は備蓄でまかなう  
災害発生から3日間は、外からの応援は期待できない。
- 災害情報、被害情報の収集  
市区町村の広報に注意する。
- 壊れた家には入らないこと

~3日くらい

- 自主防災組織を中心に行動を
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心を

避難生活では