

9月1日 防災の日

家の中にいた場合

●頭のガード

- ◎ とにかく、頭をガードすることが大切です。丈夫なテーブルなどの下へ逃げ込んで、頭は、テーブルから離してその脚をしっかりと押さえ、落下物から身の安全を守りましょう。
- ◎ 背の高い家具や冷蔵庫など、転倒、落下しそうなものから離れ、座布団などで頭を保護しましょう。物がなければ手で保護しましょう。
- ◎ 便所や風呂場など、狭くて柱の多い場所が比較的安全です。



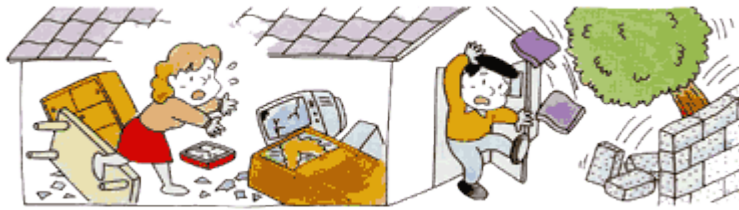
●揺れがおさまったら火の始末

- ◎ 電熱器やガス器具、ストーブなどの器具を使用していたら、揺れがおさまってから火の始末をしましょう。
- ◎ ガスの元コックを閉めましょう。
- ◎ 万一、火が出たら、協力して素早く消火しましょう。

●すぐには飛び出さない

- ◎ 揺れがおさまっても、すぐに飛び出さないのが原則です。周囲の状況をよく確かめて落ち着いて行動しましょう。
- ◎ 室内をむやみに移動するのは危険です。地震後はガラスの破片が飛散したり、家具の転倒などで室内の状況が変わっていることがあります。

◎ 中高層住宅などでは、玄関のドアが開かなくなっているかもしれません。ドアが開くか確認しましょう。また、再びドアが閉まらないように身近なものを挟んでください。



●安否の確認

- ◎ 家族の安否を確認しましょう。
- ◎ 隣近所に声をかけあいましょう。特に、援護を要する方の安否を確認しましょう。

