

地震が起きたらどうするか

地震発生時には、あわてずに、まず身の安全を確保することです。海岸付近で強い揺れを感じた場合は、すぐに津波が来襲することがありますので、津波警報や津波注意報の発表を待たず、ただちに高台などに避難してください。



自分の身を守る

自助

- 倒れやすい戸棚や本棚から離れる
- 素早く、火の始末
- テーブルなどの下にかくれて身を守る
- ドアや窓を開けて、出口の確保

揺れがおさまったら

家族を守る



- 家族の安否確認
- ラジオなどで情報を確認
- 余震に注意
- 火元の確認 初期消火

地域を守る

共助

- 隣近所の安全確認と声かけ
- 情報を正しく伝達
- 災害時要援護者への声かけ
- 危険な場合は避難の呼びかけ

津波避難場所では



- 地域住民の安否確認
- 津波の情報収集(ラジオ・防災行政無線など)
- 安全が確認されるまで待機

避難生活では



- 引き続き余震に注意
- 災害時要援護者に配慮する
- 生活必需品は個人備蓄で初期対応
- 避難所では集団生活のルールを守る
- 避難所運営