

地震の心得10カ条

- ① **まず身の安全を守る**
地震が発生したら、窓際や倒れそうな什器から離れ、丈夫な机などの下に頭部を守るように身を隠す。
- ② **すばやく火の始末**
地震を感じたら、揺れの合間を見て、落ち着いて、冷静に火の始末。ふだんから習慣づけることが大切。
- ③ **火が出たらまず初期消火**
万一出火した場合には、天井に燃え移る前なら消火可能。周囲に声を掛け合い、皆で協力して初期消火に努める。消火器の位置を把握することが大切。
- ④ **あわてて外に飛び出さない**
ガラスの飛散、工作物の落下に注意し、慌てず落ち着いて行動する。（外に出るときはヘルメットや頭巾を着用）
- ⑤ **戸を開けて出入口を確保**
建物が歪んで出入口が開かなくなることがあるので、戸を開けて逃げ口を確保する。
- ⑥ **危険な場所へは近寄るな**
室内にいる場合は、個室や書棚、什器等の近く。屋外にいる場合は、狭い路地、堀ぎわ、フロック堀際などの危険な場所には近寄ってはいけない。
- ⑦ **山崩れ、がけ崩れ・浸水害に注意**
山崩れ、がけ崩れが起きやすい急傾斜地や川沿いなどの危険区域にいる場合は、すばやく安全な場所へ避難する。
- ⑧ **避難は徒歩で、持ち物は最小限に**
避難は歩いて、身軽に動けるよう荷物は必要最小限にとどめ、両手が使えるようにリュックなど背負えるものを用意し、集団でまとまり行動する。＊マスクの着用も忘れずに
- ⑨ **正しい情報で行動**
ラジオや防災機関からの情報で行動し、家族との連絡方法も事前に相談。推測や思い込みはデマやパニックを招く恐れがあります。
- ⑩ **協力し合って応急救護**
多数の負傷者が出た場合、救急隊が到着するまで協力し合い、その場の最善を尽くす。