

地震時の行動

■ まずは、地震への「心の備え」をしましょう

地震から身を守る最大のポイントは、いつ地震が発生してもあわてないように日頃から「心の備え」をしておくことです。ここに示す10のポイントを参考に、どのような行動をとるべきか、覚えておきましょう。

地震時の行動(地震発生)

① グラツきたら身の安全

地震の時は、まず身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見る。



地震直後の行動(1～3分)

② 落ちついて火の元確認 初期消火



火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火した時は、落ちついて消火する。

③ あわてた行動 けがのもと



屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。

④ 窓や戸を開け 出口を確保



余震などに備え、避難できるように出口を確保する。

⑤ 落下物注意 あわてて外に 飛び出さない



瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので注意する。

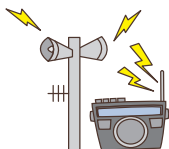
⑥ 門や塀には 近寄らない



屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

地震後の行動(3分～)

⑦ 正しい情報、 確かな行動



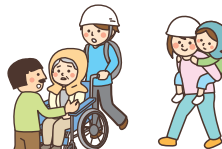
ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

⑧ 確かめ合おう 我が家の安全、 隣の安否



我が家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

⑨ 協力し合って 救出・救護



倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

⑩ 避難の前に 安全確認 電気・ガス



避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

— 広 告 —

通所リハビリテーション
ぬくもり

地域に根差した医療・介護と生活リハビリ

ぬくもりグループ

介護老人保健施設 ぬくもり田原本 160床
特別養護老人ホーム ぬくもり磯城 60床

～在宅復帰強化型老健～
～ぬくもりを感じる第二の我が家～

☎ 0744-33-2111 ☎ 0744-47-2860

BISO 建物管理

だるま美装

代表者 壺井 裕喜

(本 店)三宅町小柳415
☎(0745)43-0700(代)
FAX 43-3238
(河合営業所)河合町川合253-3
☎(0745)57-2237

