

地震にそなえる

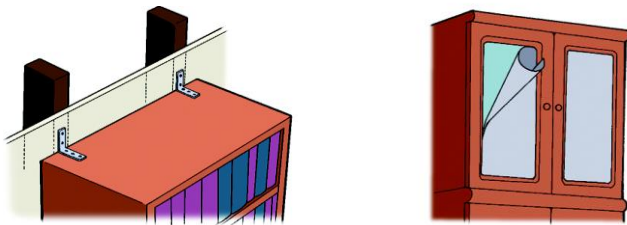
1 家庭の防災会議をひらく



- ・家族と連絡がとれないことを想定して集合場所を決めておく
- ・実際に避難ルートを歩いてみる
- ・子供の迎えについても学校などと話し合っておく

2 住まいの安全を確保する

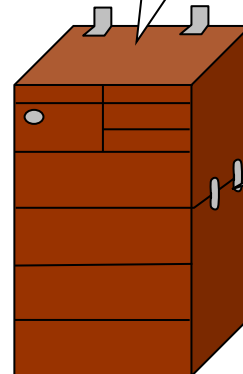
- ・家具の固定、ガラスに飛散防止フィルムを貼る



- ・寝る場所は家具の倒れてこないところで



家具の上には物を置かない



家具は連結する

3 非常持出品

- ・リュックにまとめて、家族で誰が何を持ち出すか決めておく



飲料水は3日分、(1人あたり1日2~3リットル必要)
ラジオ、電灯用の予備電池も忘れずに!
手巻き充電式のものも販売されている
食料はそのまま食べられるものがよい

主な準備品

水、非常食料、懐中電灯、携帯ラジオ、ろうそく、応急医薬品、軍手、ライター、ビニール袋、マスク、タオル、下着、現金、運転免許証、健康保険証のコピー、印鑑、預貯金口座の控え、衛生用品(紙おむつ、生理用品など)
携帯電話、携帯電話の予備電池等

4 地震が起きたら

- あわてて外へ飛び出さず、落下物などから身を守る
 - ・身の安全が最優先。急いで机やテーブルの下に身を隠したり、家具の少ない部屋へ移動してください。

- ドアを開けて、出口を確保する

- ・揺れが大きいと、ドアや窓が変形して開かなくなり、
室内に閉じ込められることがあります。



- ガスコンロやストーブの火を消す

- ・身を守ることが優先です。揺れが激しい場合は、
揺れが収まってから火の始末をしてください。



- 電気のブレーカーを切る

- ・停電復旧にともなう通電火災防止のため、
避難所へ避難する場合など、家を留守にする時は
電気のブレーカーも切ってください。

5 電気復旧後の通電火災に注意！

- 大地震により停電した場合、復旧後に断線したコードや電気製品から出火することがあります。
- 大地震後に電気ストーブが転倒し、電気復旧後に近くにあった可燃物から出火することがあります。

～津波に対する心得～

- ・津波注意報・津波警報が発表されたら、
直ちに、海岸や河川から離れる。また、高いところなど安全な場所へ歩いて避難する。
- ・津波は繰り返し襲ってくるので、
警報・注意報解除まで気をゆるめない。