

災害時に そなえて③

地震が起こったら…(室内編)

ゆれを感じたら「物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所に避難

頭を守ろう

避難した場所に、じょうぶな机やテーブルが無いときは、低い姿勢で、まくらやクッション、厚い本などで頭部を守りましょう。



危険!
・たな(本だな、食器だななど)
・車輪(キャスター)が付いているもの

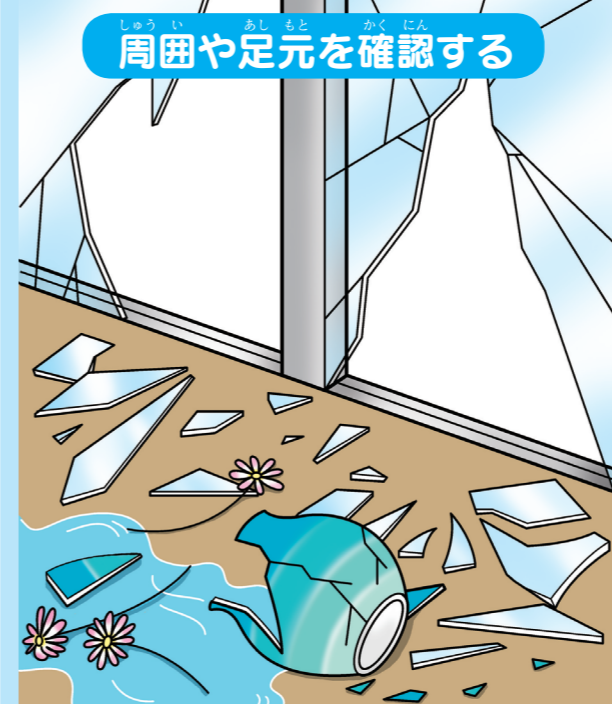
危険!
テレビ

危険!
天井から
つるされた照明

まずは上から落ちたり、倒れたりしやすい物がある場所からはなれ、ゆれがおさまるまで低い姿勢で頭部を守りましょう。

ゆれがおさまった後はどうすればいいの?

周囲や足元を確認する



近くにくつやスリッパがあればそれをはき、割れたガラスや倒れた家具に注意しながら移動しましょう。

戸や窓を開け、出口を確保する



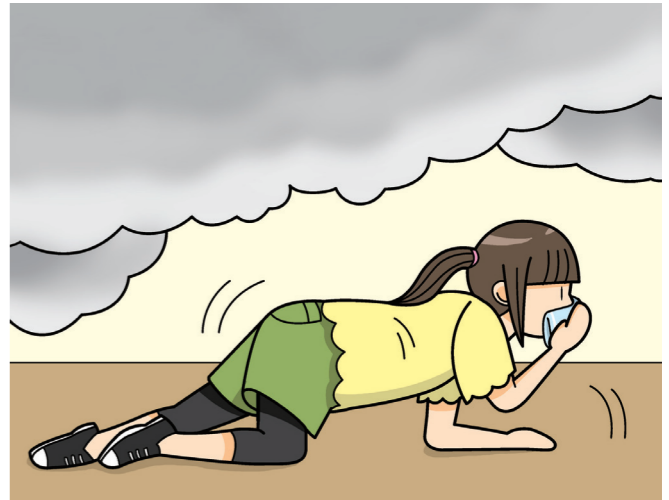
窓ガラスやかわらなどが落ちてくる危険があるので、出口を確保しても、急に外に飛び出してはいけません。

地震が起きたら、「物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない場所」に避難しましょう。

避難した場所にテーブルや机があればその下にもぐり、無い場合はまくらやクッション、厚い本などで頭を守りながら、ゆれがおさまるまで動かずにいましょう。

ゆれがおさまった後は、周囲や足元に注意しながら移動し、戸や窓を開けて出口を確保しましょう。

火災が起こったときは



けむりが部屋の中まで入ってきている場合は、ハンカチなどで口と鼻をおおって、姿勢を低くして避難しましょう。