

もしものことに備えて

3 地震発生時の基本的対応は知っていますか？

地震発生から2分間、まずは自分の身を守る

- 1 (動けなければ)落下物・転倒物から、特に頭部を守る。
- 2 (動けるなら)机やテーブルの下に隠れる。または、壁や柱の近くに身を寄せる。
- 3 ドアを開けて非常脱出口を確保する。
- 4 あわてて外に飛び出さない。
- 5 エレベーターの中に居る場合、すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
閉じ込められたら、非常ボタンを押して救出を待つ。
- 6 自動車を運転中は、ゆっくりと道路の左側に寄せて、エンジンを切る。

頭部を守る際は、かばんを頭部のてっぺんに置くと、万が一、落下物に当たっても衝撃を吸収してくれる。

机の下やテーブルの下に隠れる際は、近くに落下物・転倒物がないものを選ぶ。そのためには、日頃から地震が起きた際に逃げ込む安全空間を作っておく。

動ける時で、火が付いている場合は、消火し、避難のためにドアを開ける。地震の落下物・転倒物によって、避難する際にドアが開けられない状況になることを防ぐ。

(動けなければ)落下物・転倒物から、特に頭部を守る。(動けるなら)
机やテーブルの下に隠れる。または、壁や柱の近くに身を寄せる。