

# 地震発生!その時あなたは?

## 屋内編

### <家の中では>

#### ●わが身と家族の身の安全を図る

- 頑丈な机やテーブルの下に潜る
- 座布団等があれば頭部を保護
- 家具の転倒や落下物に注意



#### ●あわてて外に飛び出さない

- 地震の揺れは、大体1分
- あわてて外に出ると、崩れた家屋や落下物で怪我をすることがある



#### ●戸を開けて出口を確保する

- いつでも外に脱出できるよう、出口を確保



#### ●火の始末。あわてず、初期消火

- もし、火災が発生したら、あわてず初期消火
- 火災は、地震の被害を拡大する



### <学校では>

#### ●机の下に潜って落下物から身を守る

- 廊下、運動場、体育館では、中央部に集まってしゃがみこむ



#### ●先生の指示に従って行動

- 自分であわてて判断しない
- 勝手に家に帰らない



### <職場では>

#### ●ロッカー、キャビネット、OA機器などから離れる

- 倒れたり落下してきた物から身を守るため、机の下に潜る



#### ●窓際から離れる

- 窓際から逃げ、飛び散るガラスを浴びないようにする

#### ●外へ逃げるときは落下物に注意

- エレベーターは、使わない
- 頭部を鞆などで守り、落下物に注意



### <スーパー・デパートでは>

#### ●頭を保護

- 持っているバッグや買い物かごで頭を保護



#### ●ガラスショーケースや陳列棚から離れる

- ガラスや瀬戸物、商品などが、ショーケースや陳列棚から落下・転倒するので、できるだけ離れた場所へ身を寄せる

#### ●係員の指示に従って避難

- エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せる
- あわてて出口へ殺到すると、大変危険
- 係員の指示に従い、あわてずに避難



### <エレベーターでは>

#### ●揺れを感じたら、すべての階のボタンを押す

- すべての階のボタンを押し、最寄りの階に避難する



#### ●停止した階の状況を見て避難

- エレベーターが停止したら、その階の状況をまず確認
- 安全な状況を確認してから、避難

#### ●閉じ込められても冷静に

- エレベーターには、「非常呼び出しボタン」など、もしもの時に連絡が取れる手段が必ずある
- 外部から救助が来るまで、冷静に待機

