

⑤地震が起きたら

地震はいつ、どこで起こるかわかりません。

あなたのいつもの生活から、対応を考えてみましょう。

○家にいるとき

- 低い姿勢で、頭を守り、机の下などに逃げ、ゆれがおさまるまで待ちましょう。
- 料理をしているときやストーブを使っているときは、やけどをする危険がありますので、ゆれが止まってから消しましょう。
- 家から逃げるときは、電気のブレーカーのスイッチを「切(off)」にしておきましょう。停電が復旧したときに、電気器具などに電気が流れることで、燃えやすいものに引火し、火事になることがあります。
- 家族や支援者と決めた行動をとりましょう。
- 何をしてよいか分からなくなったら、近所の人に助けを求めましょう。



○学校や職場、作業所などにいるとき

- 先生や職員、会社の指示に従って、行動しましょう。
- すぐに家に帰れないときは、学校や職場で泊まることもあります。

○外にいるとき

- ビルの近くにいると、窓ガラスや看板などが落ちてくる場合があります。低い姿勢でカバンなどで頭を守りながら、安全な場所に行きましょう。
- ブロック塀や自動販売機など、倒れやすい物の近くは危険なので、安全な場所に行きましょう。
- 周りの人にヘルプカードを見せて、安全な場所へ連れて行ってもらいましょう。



○運転しているとき

- 大きな地震が起これば、車をゆっくり道の左側に止めましょう。
- 車からおりて逃げる場合は、ドアはロックせず、車にカギを残したままにしておきましょう。

○駅にいるときや電車・バスに乗っているとき

- 駅員や乗務員の指示に従って行動しましょう。
- 駅員や乗務員、周りの人に、ヘルプカードを見せて、状況を教えてもらったり、安全なところへ連れて行ってもらいましょう。

○エレベーターに乗っているとき

- すべての階のボタンを押して、止まった階でおきましょう。
- 閉じ込められたら、非常ボタンを押して、外の人に助けてもらいましょう。

参考

シェイクアウトえひめ(県民総ぐるみ地震防災訓練)について

毎年、えひめ防災週間(12月17日～23日)に合わせて、地震が起きたときに命を守るため取るべき行動を確認したり、防災について考えるため、愛媛県全体で、「シェイクアウトえひめ」を実施しています。

次のイラストのとおり、地震が起きたときに取るべき行動

→「低い姿勢で、頭を守って、ゆれがおさまるのを待つ。」を実践します。

個人でも、学校や事業所の団体でも、どなたでも参加できます。

あなたの状態や体調に合わせて、できる範囲で参加してみましよう。

