

さい がい じ しん 災害(地震)

- 家や建物がこわれたり、道路が割れたりします。
- 地震のゆれは短い時間で止まります。
ゆれがとまってから落ち着いて行動しましょう。



● 家にいるとき

- ◆ 家族と一緒にいるとき…家族の指示に従いましょう。
- ◆ 一人で家にいるとき…
 - ① まず落ち着きましょう。深呼吸をしましょう。
 - ② 危険から体を守りましょう。
ざぶとんなどで頭を守り、物が落ちてこない場所に逃げましょう。
 - ③ テレビやラジオをつけて、情報を確認しましょう。
 - ④ 人を呼びましょう。
 - ⑤ 安全なところに連れて行ってもらいましょう。



● 施設または職場にいるとき

施設の職員、職場の上司の指示に従いましょう。

● でかけているとき

- ◆ 建物の外へにげるときはエレベーターを使わない。
- ◆ ヘルプカードを使って、周りの人に助けを求めましょう。
- ◆ 家族に連絡を取る場合、携帯がつながりにくくなることもあるので、焦らず何度か挑戦してみましょう。
- ◆ 電車やバスにのっているとき地震にあったら、停まっても勝手に外に出ないで、乗務員さんの指示に従いましょう。

