

# 地震の心得10ヶ条

## 1.まず身の安全を

けがをしたら避難行動に支障がでる。テーブルの下などに隠れ、身の安全を確保しよう。

## 2.すばやく火の始末、電気のブレーカーも忘れずに切る

揺れがおさまってからいつでも間に合う。

落ち着いて火の始末と電気のブレーカーを切りましょう。

## 3.戸を開けて出口を確保しましょう。

建物が歪んで戸が開かなくなったら一大事

とくに中高層住宅では逃げ場を失う事になります。

## 4.火が出たらすぐ消火

もし火災が発生して天井に燃え移る前なら慌てる事はありません。

落ち着いて初期消火活動をししましょう。

## 5.あわてて外に飛び出さない。

野外は落下物やブロック塀の倒壊など危険が多いので、火の始末を行い室内で様子を見ましょう。

## 6.狭い路地やブロック塀に近づかない。

屋外にいたらビルなどに避難。落下物には十分注意しましょう。

## 7.山崩れ・崖崩れ・津波に注意

居住地の自然環境を十分把握し、迅速適切な避難行動がとれるよう日頃から十分な対策をししましょう。

## 8.避難は徒歩で、集団で

勝手に避難せず、市町村や自主防災組織などの指示を待ち集団（家族・近所一緒に）で避難しましょう。

## 9.協力しあって応急救護

地域の防災訓練などに参加し、応急手当のしかたを学んでおきましょう。

## 10.正しい情報を聞く。

落ち着いて正しい情報を入手しましょう。

デマに惑わされるとパニックの原因になります。

災害はいつ襲ってくるかわかりません。

常日頃の防災に対する心がけと地域のたすけあいが大切です。

「災害は地域で守る」を合い言葉に防災を心がけましょう。