

当灾害发生时

首先要保护好自己及其家人的身体安全

当发生灾害时，先要尽力确保自身的安全，然后再随着时间的推移采取以下行动。

地震

〈在家中〉

发生地震时

- 保持镇定。
- 将身体躲藏到安全处。
- 不要靠近火源。

发生地震后

- 打开收音机及电视机。
- 关闭火源开关。
- 确认家人是否平安。
- 由于破碎的玻璃等非常危险，要穿上鞋或拖鞋。
- 注意余震。
- 不要靠近混凝土砖墙及瓦砾。
- 不要开车逃离。
- 要获取正确的信息，冷静地采取行动。



〈在外出地点〉

- 如果正在海岸或河岸边的开阔地带，为了防备海啸，要到地势高的地方等安全场所避难。
- 如果正在写字楼附近或商业街，要当心从高处掉落下来的东西，用包等保护好头部。
- 如果正在百货商店或超市里，要远离商品货架。
- 如果正在地下街，要将身体靠在柱子或墙壁上，遵从麦克广播的指示来行动。
- 如果正在电梯里，要按下所有楼层的按钮，在所停止的楼层迅速走出电梯。
- 如果正在驾驶车辆，先要慢慢地将行驶速度减下来，然后将车停在道路左侧并关闭发动机，其后实施避难。
- 正在公司或学校的人，为避免由于大家一起回家所造成的交通混乱，希望大家尽可能留在原地，尽量错开时间回家。



水灾

- 如果台风正在接近，或正在下大暴雨时，请大家不要随意出门。
- 不要自以为“现在还没有问题”，要尽早避难。
- 由于河水会突然涨水而造成危险，因此不要接近河川。
- 如果房屋浸水，请转移到结实牢固的建筑物的3楼以上的高处避难。



确认自己及家人安全之后，各位地区居民所要做的工作

灾害发生过了了一段时间之后

- 注意发生二次灾害，确认街坊邻居是否平安或进行救助。
- 对受伤的人进行应急处理，要将重伤患者送到医院。
- 将各自带来的食品和水凑在一起，大家一起分着食用。
- 在地区开设发生灾害时的避难所（收容避难所）。
- 实施安全巡逻活动。



在避难所的生活

- 基本原则是“自己的事情自己做”
以地区防灾负责人及街道委员会干部等为中心，成立避难所管理委员会，确定避难所的生活规则及所分担的职责。希望大家各自遵守由该委员会所做出的决定，以“自己的事情自己做”为基本原则，互相帮助，彼此融洽地生活。
- 对发生灾害时需要帮助的人进行照料
避难所会有很多身体障碍者及不懂日语的外国人等需要帮助的人前来避难。在避难生活中，照料这样的人也很重要。



积极照料周围的人



如果遇到有困难的人，请您帮助他们

中央区区役所所要做到的防备工作

在大阪市范围内，当发生灾害时，由集中在一起的职员组织成立中央区灾害对策总部等，积极采取如下的应对措施以及其他各种各样的防灾对策。

- 利用有线通讯和无线通讯等手段，收集发生灾害时的区内的受害状况等的信息。
- 向消防署和警察署派遣职员，以做到灾害信息的共享。
- 向广大区民及在区内上班或上学的人宣传所收集到的准确信息。
- 与地区的自主防灾组织合作，开设避难所并进行管理。
- 在地区的自主防灾组织等的协助下，将所储备的粮食和有关生活方面的物资发放给大家。
- 除了请求医师会等机构组成医疗救护班以外，还在避难所等地设置救护所，对受灾者进行救护。
- 将中央区灾害志愿者活动支援中心设置在大阪产业创造馆内，协调安排志愿者。