

発生直後 揺れがおさまったら

[ラジオ・テレビをつける]

情報をできるだけ早く確認し、冷静に行動しましょう。



[引き続いて発生する地震に注意]

外に出る場合は、家の倒壊に備えて、安全な服装で身を守りましょう。



[家を離れるときは、表示をしよう]

避難所に入ったり、地域外に一時避難するときは、家の前に行き先や連絡先を表示しておきましょう。



[家族は大丈夫か]

けが人が出た場合は、自力や隣近所の人の助けを得て病院へ向かうことを考えましょう。

[くつ・スリッパをはき室内のガラスに注意]

家の内外は、割れたガラスなどで危険です。
絶対に裸足では歩き回らないようにし、必ずスリッパなどを履いてください。



[津波から避難]

海岸や河川近くなど、津波の浸水想定地域にいる人は、できるだけ早く津波避難ビルなど鉄筋コンクリート造の3階以上に避難しましょう。

[集合住宅では]

ドアや窓を開けて非常口を確保しましょう。
避難にエレベーターは絶対に使わないようにしましょう。火災のときは、炎や煙に巻き込まれないように低い姿勢で、階段を使って避難しましょう。



[車で逃げるな]

渋滞により避難が遅れる場合があることや、緊急車両が通行するための道路を空けておくためにも原則として車での避難はやめましょう。



[公衆電話を使う]

家庭の電話がかからなくなっていても、公衆電話が使える場合があります。

