

### まずは、地震から身を守る

津波は、大きな地震の揺れを伴います。地震を感じたら、まずは揺れから身をまもることが大切です。また、地震の被害で避難が困難になることがないように、家屋の耐震化や家具の固定など、できることを備えておきましょう。



### 大きな揺れ、ゆっくりとした揺れを感じたら海から離れる

津波は、大きな揺れやゆっくりと長い揺れに伴って発生することが考えられます。海岸や河川の近くにいる場合には、揺れを感じたら情報を待たずに安全な場所に避難しましょう。



### 津波警報が出ているあいだは避難を続ける

津波は、地震発生から何度も押し寄せます。津波がすでに到達したからといって、海に近づいたり、避難をやめてしまうことは危険です。

