

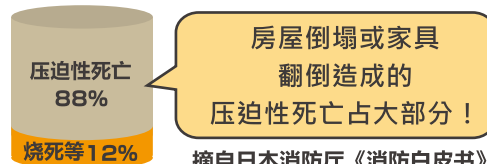
# 第3章

## 地震、风灾水灾的日常准备



阪神·淡路大地震中的遇难者大多是房屋倒塌或家具翻倒造成的压迫性死亡。为了防止这种情况发生，请检查家内外情况，为紧急时刻做好准备非常重要。

### 阪神·淡路大地震遇难者的死亡原因



### 全家一起开防灾会议

为了减少地震受害，平时准备很重要。全家一起思考身边的安全问题吧。

#### 1 决定家中每个人的任务

全家一起商量，  
决定灾害发生时各人的任务。

- 灭火
- 关掉煤气总开关
- 确认孩子和老人的安全
- 把危险物品转移到安全的地方
- 准备灭火器、水桶等
- 拔掉电器插座，切断电闸
- 通过收音机、电视等确认信息
- 确保出入口安全
- 确认紧急携带物品
- 给无法立即返回的家人写留言
- 把写有目的地和联系方式的纸张贴在家门口

#### 2 检查危险地方

检查一下家内外是否有危险的地方。对危险的地方，商量如何修理或加固。

#### 3 检查“紧急携带物品”和“紧急储备物品”

确认所需物品是否齐全。另外要定期检查保存状态和消费期限，必要时进行更换。（参照第19页）

#### 4 检查防灾用具

确认灭火器和急救箱。请记住灭火器的使用方法和应急处理方法（参照第34～36页）。

#### 5 准备紧急联络卡

一起商量家人的避难场所、集合场所、联系方式等，将决定的事情填写在紧急联络卡上随身携带。（参照卷末）



#### 6 绘制家庭防灾地图

全家一起确认避难场所和避难线路等，绘制家庭防灾地图。（参照第39页）

### 关于在家中避难

◆ 家中避难是指如果即使在灾难发生后也能安全地在家中生活时，不是在避难所而是留在家中过避难生活的避难方法。在避难所人们会因环境的变化而生病，很难确保隐私，因此可以在熟悉的家中过上压力较小的避难生活。平常就储备食物、水等准备好在家中避难。

◆ 为了在家中避难  
防止家具翻倒。（参照第21～22页）

准备您的库存（参照第19页）

※在避难所可以获得安全信息、避难信息和最低限度的物资。在家中避难时，也请利用起避难所。