

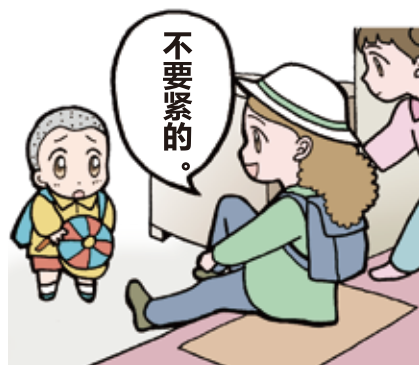
刚发生地震时 震动停止以后

[打开收音机和电视] [持续关注地震信息] [离开家时做个标记]

尽快确认信息，冷静行动。



外出时，为了防备房屋倒塌，请穿上安全的衣服保护好自己。



去避难所或地区外临时避难时，请在离家前做个标记，说明要去的地方或联系方式。



[家人安全吗？]

如果家里有人受伤，请考虑靠自己或在邻居的帮助下去医院。

[海啸避难]

在海岸和河流附近等海啸泛滥区的人员，请尽快到海啸避难大楼等钢筋混凝土建筑物 3 楼以上楼层避难。

[不要开车逃离]

可能因堵车延误避难，另外应保持道路通畅，方便应急车辆通行，所以原则上不要开车避难。

[穿上鞋或拖鞋，注意室内玻璃]

房屋内外有碎玻璃等，相当危险。绝对不能光着脚跑动，一定要穿上拖鞋等。

[在公寓]

打开门窗确保紧急出口。避难时绝对不要使用电梯。发生火灾时，为了不被卷入火焰和烟雾中，请躬着身子，走楼梯避难。



[使用公用电话]

有时家里电话打不了，但公用电话可能可以正常使用。

