

灾害发生时正在外出的思想准备

[正在驾车时]

急刹车会造成事故。请握紧方向盘，缓慢减速等，尽可能用安全的方法停在道路的左侧。万不得已已在道路上避难时，请关闭发动机，不要拔下引擎钥匙，关闭车窗，不要锁门。另外，把写有联系方式的电话号码和姓名的便条贴在挡风玻璃内侧，不要忘记带上行驶证等贵重物品。



※在高速公路上行驶时，也请不要慌张，缓慢减速，靠近路边停车。高速公路上每1公里就设有一个紧急出口，请注意周围的情况及时避难。



[正在乘坐巴士时]

抓牢前面的座位或吊环，或者蹲下紧紧抱住座位腿。即使震动停止了也不要慌忙跑出去，要遵从司机的指示。



[正在乘坐电车时]

双手抓牢吊环或扶手。如果坐着请前倾身体，用杂志或包等保护好头部。不要擅自跑到车外，请遵从乘务员的指示。如果乘坐地铁，轨道旁边有高压电流，可能造成触电。



[正在乘坐电梯时]

发生地震时有的电梯的控制装置会让电梯在最近的楼层停止，但还是要按下所有楼层的按钮，在电梯停止的楼层离开电梯。如果被困电梯内，即使停电轿厢变暗也要保持冷静，等待救援。



[正在百货商店或超市时]

感觉到震动时，用包等保护好头部，远离橱窗和商品等。让身体靠近柱子和墙壁，按照店员的指示行动。慌忙冲向出口会很危险。



[正在地下商业街时]

让身体靠近大柱子或墙壁，等待震动停止。大约每60米就有一个出口，即使停电感应灯也会照亮，所以请保持冷静，按广播指示行动。如果发生火灾，用手帕等捂住鼻子和嘴，沿着墙壁躬着身子，走到地面上方避难。

[正在学校时]

按照老师和校内广播的指示行动。如果正在教室，要钻到桌子下，抓牢桌腿。移动到远离书架和窗户的安全地方。

[正在工作单位时]

远离窗边、储物柜、资料柜等，钻到桌子下等，保护好身体。



[正在办公区时]

大楼的玻璃窗可能会震碎掉落。马上转移到安全的地方。

[正在桥上时]

正在桥上或步行桥上时，请抓牢扶手或栅栏，以防被甩落下去。等震动停止后，马上离开。



[正在海岸或河边时]

警惕海啸，离开原地，马上到高处等安全场所避难。