

もし、大地震が来たら・・・【あわてない】

富士が丘防災部会

あわてず、自分の命を守る

大地震の時には、一人ひとり、自分の命を守ることが最優先です。自分が助かって初めて他人を助けられます。パニックにならず、頭部を守って丈夫な机・テーブルの下へ。あわてて外へ飛び出すと、ガラスなどの落下物が多く危険です。安全を確保した上で、冷静に次の行動を考えましょう。



あわてず、火を消す

揺れている間は熱湯や油でやけどをする危険があります。無理はせず、揺れがおさまってから火の始末をしましょう。最新のガスコンロやガスメーターには揺れを感知して自動的に火を消したり、ガスの供給を止めるものも多くあります。あわてず行動しましょう。
→ 火が天井に届いていたら、避難が優先です。



あわてず、高い所へ

海岸や川の近くでは津波に注意。様子見をせず、すぐに高台に避難しましょう。そのために、日頃から自宅と海・川の位置関係を考え、避難ルートの確認や避難訓練をしておくことが助けになります。居住地域の指定避難所や広域避難所を自治体ホームページで確認しておきましょう。



あわてず、助け合う

自分の安全を確保した上で、助け合うことはもちろん重要です。倒れている人がいたら助け起こし、応急手当ができる状況なら止血や簡単な手当てをします。また、自分本位な行動は混乱のもとになります。不透明な状況下でも順番や決まりを守り、協力し合うことが必要です。



あわてず、デマに注意

地震直後は SNS などネット上でデマが飛ぶことがあります。避難指示、避難所の状況、救援を求める人の有無などの情報がデマであった場合、信じてしまうこと、拡散してしまうことは非常に危険です。ラジオやテレビ、国、自治体など発信元の確かな情報を得ることを心がけましょう。



★自宅での被災を想定していますが、職場や学校などでも基本は同様です。最適な行動は場所、タイミングによって異なります。常に正確な情報を入手し、冷静な状況判断・行動を意識しましょう。

(日本財団の新聞広告より抜粋)