

## 大地震から身を守るための10カ条

阪神・淡路大震災のような大地震は、いつ襲ってくるか分かりません。いつ起きてもあわてないように、普段からしっかりと心の準備をしておきましょう。落ち着いて行動することが、被害を少なくするコツです。

### 1 まず、我が身の安全を図れ。

なによりも大切なのは命です。地震が起きたら、まず第一に、身の安全を確保しましょう。



### 2 すばやく火の始末。

あわてず、騒がず冷静に。「火を消せ!」とみんなで声を掛け合い、調理器具や暖房器具などの火を確実に消しましょう。



### 3 非常脱出口を確保する。

地震のときは、ドアや窓が変形して開かなくなることがあります。ドアや窓を少し開けて、逃げ道を作っておきましょう。



### 4 火が出たら、まず消火。

「火事だ!」と大声で叫び、隣近所にも助けを求め、初期消火に努めましょう。



### 5 外に逃げるときは、あわてずに。

外へ逃げるときは、ガラスや瓦などの落下物に注意し、落ち着いて行動しましょう。



### 6 狭い路地、塀ぎわ、がけ、川べりに近寄らない。

ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れやすいので、特に注意しましょう。



### 7 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意する。

山間部や沿岸部で揺れを感じたら、早めに避難態勢を整えましょう。



### 8 避難は徒歩で。荷物は最小限に。

指定された避難場所へ徒歩で避難しましょう。車やオートバイは使わないように。(山間部などを除く)。



### 9 みんなが協力し合って、応急救護。

お年寄りや体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。



### 10 正しい情報をつかみ、余震に注意。

ラジオやテレビで正しい情報を確認しましょう。うわさやデマに振り回されないように。

