

わが家の防災スタートブック(4) その時編

1 地震発生！どうする！？

絶対の正解はなく、その場で正しい判断ができるように訓練することが重要

○室内では	机の下、安全な場所、身をかがめるなど←日ごろから家の中で安全な場所を確保し、確認する
○エレベータでは	すべての階の停止ボタンを押す←普段から笛やLEDライト、ポリ袋をもっておく
○スーパー、コンビニなど	落下物から身を守るためカバンなどで頭を保護する。商品棚から離れ壁際に身をよせる
○道路上	落下物から身を守るためカバンなどで頭を保護する。空き地など安全そうな場所に移動する
○電車内	つり皮や手すりに両手でしっかりつかまる。乗務員の指示にしたがって冷静に行動する
○海岸	直ちに高台に避難する。警報・注意報が解除されるまで海岸に近付かない
○運転中	ハンドルをしっかり握り徐々にスピードを落とす。道路の左側に車を止めエンジンを切る。鍵はかけたままでドアロックをせず徒歩で避難する
注意：以上は一般的なルールであるが、緊急時にはこれにとらわれず最適な判断を自ら行う。	

2 揺れがおさまったら、出火防止、出口確保、二次災害防止

- 必ず大きな余震があるので、できるだけ安全な場所に移動する
- 火が出たら落ち着いて消火する。小さい火は毛布をかけるなどで消す。ある程度大きくなったら消火器を使う。
- もっと火災が強くなったら、恐いのは火よりも煙。煙を吸わないように駆け抜けるか、低い体制で避難する
- 外出するときは、電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を止める
- ドアや窓をあけて脱出口を確保する

3 家族の安全を確認し、隣近所の初期消火、救助活動

- 災害用伝言ダイヤル、災害用伝言版、遠くの親族などを活用して家族の安否確認をする
- 隣近所で協力して消火活動、救助活動を行う

4 テレビ、ラジオ、ケータイ、公的機関などから信頼できる情報を収集する

- デマが必ず発生する。真偽を確認して行動する

5 支援をする、必要な支援を求める

- 自分より厳しい状況にある被災者を支援する(支援力)
- 困っている状況、必要な物を信頼できる人、公的機関に伝える(受援力)