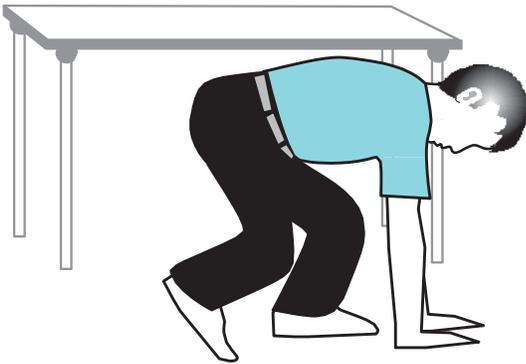


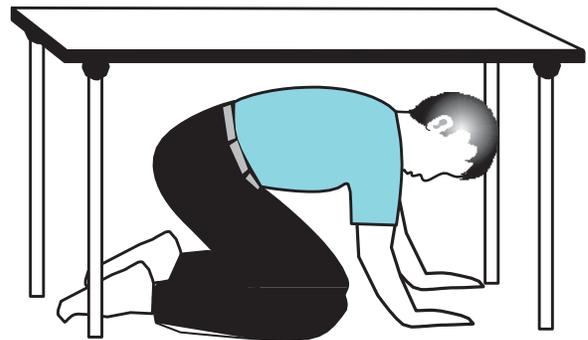
地震発生時の 身を守る行動

地震が起きたら...

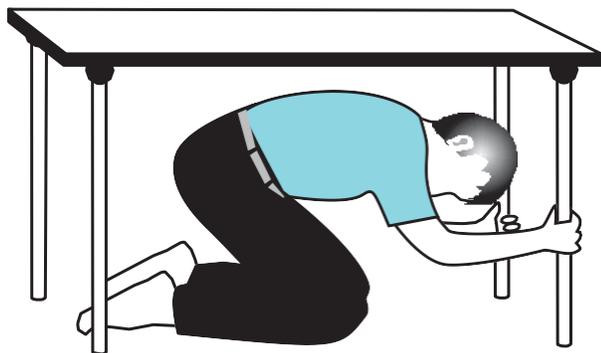
うずくまって...



テーブルや机などの下に入り...

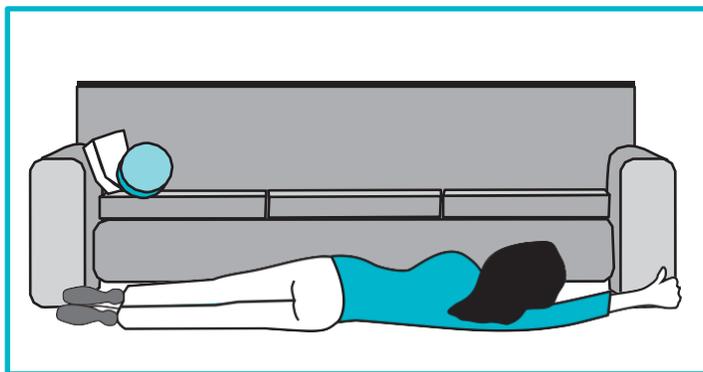
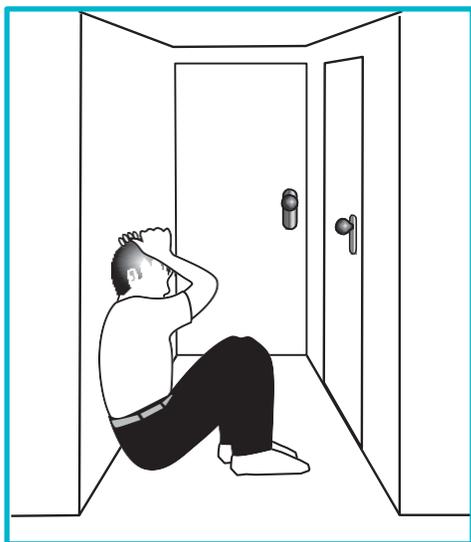


しっかりつかまる...



地震発生時の身を守る行動

- ★ 地震発生時は走らない。
負傷のほとんどの原因は建物の倒壊によるものではなく、落下物によるものです。
- ★ うずくまって、テーブルや机などの下に入り、しっかりつかまる。
揺れが収まるまでこの状態で待ちます。
- ★ テーブルなどが無い場所にいる場合はその場でうずくまる！何かの下や横にうずくまります。丈夫な机やテーブルの下に入ることが最善ですが、内壁の傍に座ることもいいでしょう。教会や映画館、スタジアム内などにいるときは、頑丈な家具の横でうずくまったり椅子の間にしゃがんだり、ショッピングカートの横や下で身の安全を守ります。



- ★ 外のオープンスペースにいるときはそこにとどまる。しゃがみこんで、両腕で頭を守ります。
- ★ 建物の近くにいるときは、建物から離れ、ガラスなどの落下物から身を守る。建物のすぐ外は「危険ゾーン」と言われています。
- ★ 注意：地震発生時に出入り口にいることは安全ではありません。地震発生時に出入り口にいることは困難で、振動によってドアが開いたり閉じたりして負傷の原因にもなります。