

1月17日「防災とボランティアの日」
1月15日から21日「防災とボランティア週間」



地震が発生したら

① まずは身の安全を

倒れやすい家具からすぐ離れて、丈夫なテーブルや机の下に身を隠してください。

② あわてて外に飛び出さない

どんな大地震でも大揺れは1分程度です。あわてて外に飛び出すと、瓦やガラスなどが落下して、かえって危険です。



③ ゆれがおさまった後で火の始末

ゆれがおさまったら、ガスコンロやストーブなどの火を消してください。



④ 火が出たら初期消火を

「火事だ！」と大声で協力を求めてください。消火器などで火を消してください。

⑤ ラジオなどで最新の情報を

ラジオやテレビで最新の情報を聞いてデマや噂に惑わされないでください。

早めに避難

① 普段から避難場所や避難経路を確認しておきましょう

② ラジオ、テレビなどから最新で正確な情報を

③ 避難しやすい服装で、徒歩による避難を

④ 隣、近所への声かけを

⑤ 現場の警察官の指示に従ってください

