

如果发生地震了！

地震が起きたら!

地震発生

あわてて外に飛び出さない。

大きな揺れは1分くらいでおさまります。

山崩れ、がけ崩れ、津波情報に注意しましょう。

0~2分

まずは自分の身を守りましょう。

机の下などに入る。

クッションや雑誌などで頭を守る。

家具やガラスから離れる。

2~5分

火災を防ぎましょう。

台所やストーブなどの火を消す。

避難するときは、ブレーカーやガスの元栓を切る。

5~10分

家族の安全を確認する。

ラジオなどで正しい情報を確認する。

避難のための出口を確保する。

割れたガラスや倒れた家具に注意する。

10分~半日

近所の人と声をかけ合う。

地域で協力しあって消火・救助活動をする。

数日~3日

水や食料は備蓄品でまかなう。

地震発生後の数日間は、水道、ガス、電気、電話などのライフラインをはじめ、水、食べ物の供給が止まる場合があります。生活に必要なものを日頃から備えておきましょう。



避難時



不要靠近狭窄的小路、墙壁、
悬崖和河流。

请徒步避难，把随身用品减少
到最少。

建筑物有可能倒塌、火灾可能扩
散、可能有生命危险的时候

发布了避难劝告和避难指示的
时候

确认周围的安全情况

到附近的公园或中小学操场等安全场所临时避难

由于地震或火灾，无法在家里生活的时候

到开设的避难所避难
(公民馆、中小学等)