

屋内にいたときの対応

ひとことで屋内といっても、自宅にいたときや外出先では、いざというときの対応は様々です。ひとつの状況判断が生死を左右する場合がありますので、ケースに応じた行動をとりましょう。

自宅では

- クッションやまくらなどで頭を守り、テーブルやベッドの下にもぐって身を守る。
- 料理中はすぐに火を消せるならまず火を消す。キッチンには食器棚や冷蔵庫など危険が多いので、なるべく早く離れる。



集合住宅では

- 家具などで出口がふさがれないよう、ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。
- 玄関からの避難が無理の場合は、避難ばしごやロープで脱出する。エレベーターは絶対に使わない。



エレベーターの中では

- 地震時管制装置がついているエレベーターは、地震時に自動的に最寄り階に停止するためそこで降りる。自動で停まらない場合、すべての階のボタンを押し停止した階で降りる。
- 閉じ込められた場合、非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取って救出を待つ。無理に天井などから脱出しようとするのは危険。



デパート・スーパーでは

- 商品の落下、ショーケースの転倒から身を守るため身近な柱や壁際に行き、手荷物や衣類で頭を保護する。移動の際、ガラスが割れていたら破片に注意する。
- 外への避難は店員の指示に従う。出口に殺到するとパニック状態になり危険。



映画館などのホールでは

- 座席の間にうずくまり、バッグや衣類で落下物から身を守る。
- 頭上に大きな照明があった場合、落下の危険があるのでその場を移動する。
- 外へ出る場合はパニックにならず係員の指示に従う。



地下街では

- 地下街は比較的安全であり、まず近くの柱や壁際に身を寄せて、揺れが収まるのを待つ。
- 地下街には60mおきに出口があるので、あわてないで行動する。
- 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口をおおい、体を低くし壁に沿いながら地上に避難する。



学校・勤務先では

●学校では…

先生や校内放送の指示に従う。教室にいたときはすぐに机の下にもぐり机の脚をしっかりと持つ。本棚や窓からは離れる。



●職場では…

窓際や資料棚、ロッカーなどから離れ机の下などにもぐって身を守る。揺れが収まったら湯沸かし器のスイッチなどを切り、火元を確認する。

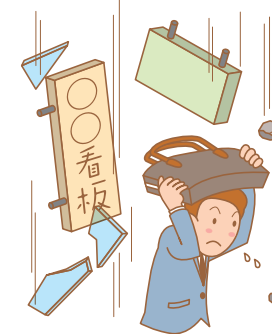


屋外にいたときの対応

日中に地震が発生した場合、多くの人が屋外にいたことが考えられます。しかし、どのような状況でどう行動するか、理解している人は少ないのではないのでしょうか。冷静な行動をとるため屋外にいたときの対応を知っておきましょう。

路上では

- バッグなどで頭を守り、広い場所へ移動する。
- 繁華街ではガラスや看板などの落下に注意する。
- 住宅街では倒れる危険があるブロック塀や門柱から離れる。
- 自動販売機から離れる。
- 橋の上にいる場合、崩壊の危険があるため揺れが収まったらすぐに避難する。
- 電線が切れて垂れ下がっている場合、絶対に触らない。



地下鉄の中では

- 地下鉄は比較的安全であり、揺れを感じたらまず手すりや吊り革につかまって、転倒しないように注意する。
- 慌てて線路に降りない。高圧電流で感電する危険があるので係員の指示に従う。



電車やバスの中では

- 立っている場合は、手すりや吊り革にしっかりつかまる。
- 網棚からの落下物に注意し、バッグなどの手荷物で頭を守る。
- パニックになって勝手に降車せず、係員の指示に従う。



駅のホームでは

- 掲示板や看板などの落下物に注意し、バッグなどで頭を守る。
- 改札口に殺到しない。大きな揺れが収まったら、柱や壁に身を寄せ、構内アナウンスか係員の指示に従う。



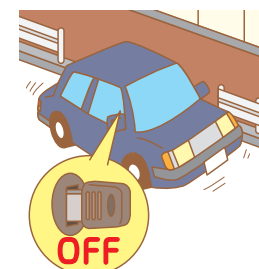
海岸やガケ付近では

- 海岸付近にいたら、すぐに高台や近くの高い建物、指定避難場所に避難し、津波情報を確認する。
- ガケ近くにいたら、崩れる危険があるのですぐに離れる。



車の運転中では

- 急ブレーキは事故の原因になるので、ハザードランプを点けて少しずつスピードを落とし、道路の左側に停止しエンジンを切る。
- 揺れが収まるまで車内に待機し、カーラジオなどで正確な情報を把握する。
- 車を離れるときは貴重品は持ち、キーをつけたままロックもしない。



チェックポイント 車で避難するのはやめましょう

地震発生後は、消防車などの緊急車両の通行を確保することが大切です。皆さんが車で避難しようとすると、それが難しくなり人々の避難の邪魔にもなります。歩行困難な高齢者、病人のいる家庭など、どうしても使わなければならないケース以外、徒歩で避難しましょう。

