

发生地震了！该如何应对？

在发生重大地震时，冷静应对是很困难的事情。但是，瞬间的判断可能会影响生死。为了在发生地震时能不慌张地冷静行动，请提前记好以下行动方式

自救

发生地震



首先请保护身体

回避危险

互助

守护地域

所谓避难所是

在家里准备好

平时~地震发生前

首先是事前准备

重新确认和固定家具安置，以防止因家具倾倒而受伤。另外，请准备好食物和饮用水等应急物资和储备品等。



若出现摇晃!!

0~2分钟

确保人身安全

放低身体，首先请保护头部和身体以避免被落物砸中。

请切勿慌张奔跑出去!



当摇晃有减弱时

2~5分钟

防止发生火灾 确保逃生通道

当摇晃减弱时，请采取以下措施

- 迅速灭火
- 打开门窗确保逃生通道
- 确认和确保家人安全
- 穿上鞋袜以防止踩到玻璃碎片
- 注意余震



确认安全之后

5~10分钟

收集正确信息

在确保人身安全后，请采取以下措施

- 通过收音机等确认正确信息
- 若有坍塌风险，请避难
- 请关闭煤气和拉下电闸等以防止发生火灾



外出后

10分钟~数小时

邻里安全确认和互助

确认邻里安全与否，大家协力救出或救护邻近住民

- 联系消防局
- 发生火灾时的初期灭火★
- 救护伤员

★若无法灭火，请尽快逃离现场



注意灾情信息

~3天左右

注意灾害和受灾信息，注意余震

根据受灾程度和余震情况，请权衡前往避难所进行避难

- 收集灾害和受灾信息
- 注意市广报等。
- 请勿进入已受损的家宅
- 继续注意余震情况
- 生活必需品请从储备品安排

自主的避难所运营

避难所的正常运营离不开自主防灾会和地域住民的协作。以避难生活设施运营委员会为中心，协力运营避难所。



若在室内

在家里

- ▶ 请躲到桌子下，保护身体。
- ▶ 请用坐垫或杂志等保护头部，远离家具和窗户玻璃。
- ▶ 因有因碎玻璃片等而受伤的危险，切勿赤脚走路。

在超市·便利店内

- ▶ 远离货架，移动至休息台和柱子附近。若动不了，请用背包或购物篮等保护头部以确保人身安全。



在电梯内

- ▶ 按下每一层的按钮，在停止的楼层出电梯。
- ▶ 若被紧闭在电梯内，请用备用电话装置请求救助。



若在室外

在路上

- ▶ 请用背包等保护头部以防止玻璃和广告板等落下，并前往空地和公园等避难。
- ▶ 请勿靠近围墙或自动贩卖机。



乘坐电车·巴士时

- ▶ 抓紧握杆和吊环。
- ▶ 坐着时请放低姿势，用背包等护住头部。



开车时

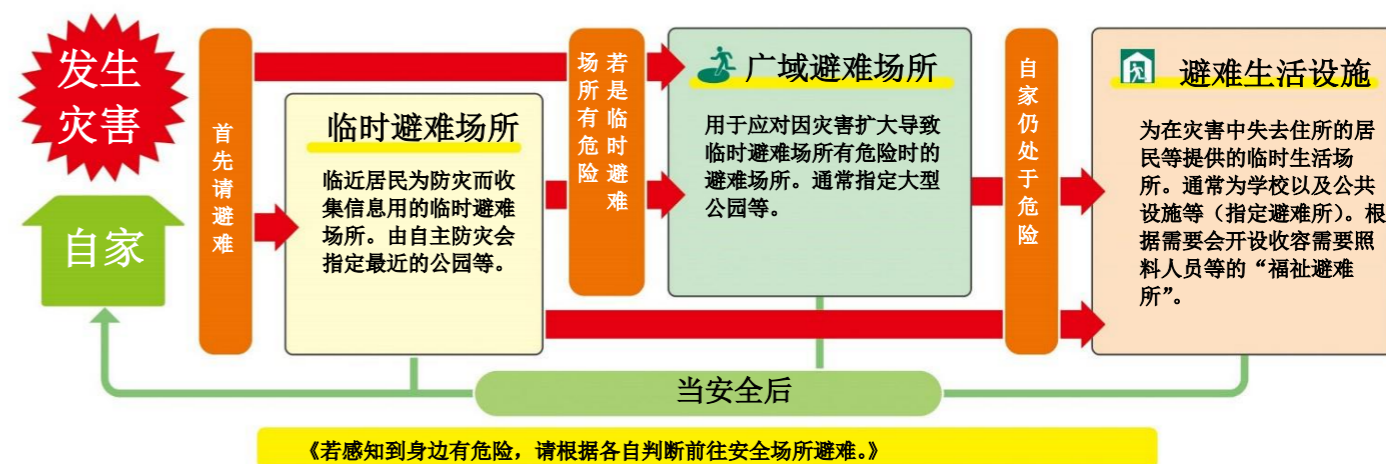
- ▶ 开启双闪灯，提醒周围车辆注意。
- ▶ 渐渐减速，将车停在马路左侧。
- ▶ 通过车内广播等收集信息。
- ▶ 在离开车时请携带好贵重物品，留放钥匙和电子钥匙，勿锁车门并留下联系方式。

在海岸·河堤时

- ▶ 迅速前往高处避难。逃向更高更远处。切勿靠近江河和海岸。



发生地震时的避难流程



关于在避难行动中需要支援人员的支援制度

因大和市提前掌握了在被称为因灾需要照料人员中的难以独自避难的人员（避难行动需要支援人员）等的信息，在发生灾害时，可开展邻里之间相互协助迅速避难的行动，竭力打造人人均可以安心生活的地域。需要支援人员的信息由市里制作并掲載在避难行动需要支援者名单上，并提供至自治会和民生委员等。市里可随时受理名单的掲載和更改，详情请咨询负责人员。

※在发生灾害时有能力自己前往安全场所等开展避难行动的人员不属于该制度对象范围内。

避难行动中需要支援人员的支援制度相关咨询请联系

大和市 健康福祉部 健康福祉总务科 地域福祉系（保健福祉中心5楼）

TEL 046-260-5604

FAX 046-262-0999