

第1部 8項目の初動対応(その1)

自分の身を守る

自分の家を守る

被害の大きさを
見極め近隣を守る

地域を守り自分が
守られる

1. 身の安全を守る



上からの落下物から身を守ります。



とにかく頭を守ることが大事です。

昔は、「地震、火を消せ」と教えられたのですが、ガスのマイコンメーターや、感震消火装置付き火気器具の普及により、身を守る方が優先されるようになりました。

戸外で地震に遭った時も、すぐに落下物に気をつけてください。

2. 揺れが収まったら動き出す前にスリッパや室内履き等を履く



あわてて裸足で歩き回るのは危険です。



家族がけがをしなかったかを確認し、けがをしていたらその手当てをします。

地震で割れたガラス・瀬戸物などで足を切らないように注意しましょう。そのためには、普段からやや底の厚いものを履くようにしておきましょう。軍手などもはめれば万全です。