

こんな時はどうするのか？

屋外編

車を運転していた場合

急ブレーキをかけず少しずつ減速する。
左側に一旦停止
ラジオで状況を把握
連絡先メモを残し、キーをつけたまま車検証を持って徒歩で避難

バスに乗っていた場合

あわてて外に飛び出さない
窓から離れ、手すりやつり革につかまる
姿勢を低くして、頭と首筋を保護
係員の指示に従い、落ち着いて避難

海岸・崖付近にいた場合

全てを投げ出し避難する。
丘・山・ビルに逃げる
高台なら50m以上の場所に避難
車は放棄
崖付近にいた場合崩れる危険性のある場所からすぐに離れる



路上にいた場合

その場でうづくまらない
看板、ガラス、コンクリートなどの落下物を避けられる場所に身を隠すか、頭を鞆などで保護し、広い場所に避難する
落ちる恐れがあるため、橋の上からはすぐに避難



屋内編

自宅にいた場合

テーブルやベッドの下にもぐり身を守る。
料理中は、可能ならすぐに火を消し、キッチンから離れる
大きな揺れが収まったら、ドアや窓を開け逃げ道を確保する
雑誌や座布団等で頭を保護する
2階建て以上の住宅にすんでいる場合普段からロープやはしごを常備しておく

スーパー・コンビニにいた場合

陳列棚か・大型商品から離れる
エスカレーター、エレベーターは使用しない
係員の指示に従い避難する
柱や、壁際に身を寄せ手荷物や買い物かごで頭を保護する



勤務先にいた場合

頑丈な壁、柱の近くは比較的安全
机の下にもぐりこむ
非常口から避難
エレベーターは使用しない

学校にいた場合

教室では、机の下にもぐりこむ
校舎や建物から離れ、運動場の中央に避難する
先生の指示に従い避難する

