

地震が起きたら



一般的には、大きな揺れは1分程度です。
グラツキても慌てず、まずは身の安全を確保しましょう。

■地震が起きたときは

- ①身の安全を確保
(揺れが収まるまで、室内のテーブル下などに身を伏せる)
- ②避難路を確保
(玄関ドアまたはサッシ窓の1か所を開ける)
- ③火を消す

■避難する際は

- ・火災防止のため、電気のブレーカーを切る。ガスの元栓を閉める
- ・避難は徒歩で。荷物は最小限に
- ・正確な情報を取得し、冷静な判断を
(携帯ラジオがあると便利)

日々の暮らしの中で

- 家具の転倒防止対策をしましょう
- ご家族で、避難場所の現地確認や緊急連絡のシミュレーションをしましょう

◆覚えておこう「災害伝言サービス」

災害発生時には、被災地への電話が集中し、つながりにくくなります。そんな場合でも相手の状況を確認できるように、伝言を登録するサービスがあります。
※平常時は利用不可。毎月1日、正月三が日、防災週間(9月1日前後)、防災とボランティア週間(1月中旬)に体験できます。

- ・電話「災害用伝言ダイヤル」
「171」に電話をかけてください。
- ・インターネット「災害用ブロードバンド伝言板」
「web 171」で検索してください。

このほか、携帯電話事業者による「災害伝言板」などがあります。

地震の揺れで、電気・ガス・水道が止まってしまうと、エレベーターやトイレが使えませんが、いざというときに備えて3日分の食料、水(3リットル/人・日)、簡易トイレを備蓄しておくとう安心です。



●備えておきたい非常用持出し品(例)

食料・飲料水	調理不要な缶詰、チョコレート、キャラメル、粉ミルクなど
医薬・衛生用品	常備薬、持病の薬、消毒薬、マスク
日用品	ラジオ、懐中電灯、ライター、使い捨てカイロ、簡易トイレ、タオル、トイレ用紙、ビニール袋、アルミホイル、新聞紙
衣料	軍手、くつ下、雨具、防寒具
その他	保険証、貴重品など

◆わが家にはコレも

家族構成、ご自身やご家族の健康状態などを考慮して、必要な物を検討してみましょう。

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

火災が起きたら



火事だー!!
不審な煙や炎を見たら「勘違いかも」「誰かが通報しているだろう」などと判断しないで、周囲や119番に火災の発生を知らせましょう。

■専有部(自宅)から火災が発生したら

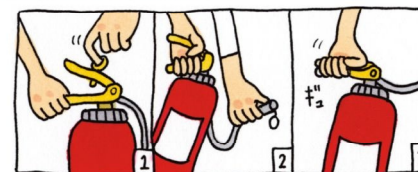
- ①消火器などで初期消火
- ②火が燃え広がったら無理して消火しない
- ③非常ボタンを押す
- ④大声で近所に知らせて、119番通報の協力を求める

■避難する際は

- ・延焼を防ぐために、玄関ドアや窓は閉めておく
- ・煙の中は、ぬれたタオルで口と鼻を覆って低姿勢で避難する



■消火器の使い方(初期消火)



- ①安全ピンを引き抜く
- ②ホースを外し、ホースの先端を持って火元に向ける
- ③レバーを強く握って放射する

消火器や水だけでなく、座布団や毛布など身近な物で火を覆うのも有効です。しかし、無理をしないで、天井に火が回る前に避難してください。



日々の暮らしの中で

●消防訓練には積極的に参加する

消防署や町内会、管理組合、共用部管理会社もしくは弊社などが行う消防訓練に参加して、消火器の使い方や避難方法を確認しておきましょう。お住まいの建物によっては、消防法に基づく自衛消防組織の係についていただくこともありますので、ご協力ください。

非常用設備の使い方を覚えておいてください。消防設備点検へのご協力もお願いします。



非常用設備があっても、設置場所や使い方を知らなかったり、作動しなければ意味がないですね。

自分と家族の身を守る

地震が起きたら／火災が起きたら