

## ○ とっさの行動

1. 大きなゆれが来たらまず身を守る、  
しっかりしたテーブルの下へ・・・身の安全確保を
2. ゆれがおさまったら火の始末、そして出口の確保を
3. 避難時には忘れずに、電気のブレーカーを切ること

## ○ 日頃の準備

4. 水、食料は最低7日分、常用薬は10日分用意しよう  
バスタブには常に残り湯を一杯に張っておこう、多目的に
5. 寝室に安全な空間を用意、大きな家具はしっかり固定  
寝室は1階より2階が安全 狭い空間、浴室、トイレも
6. 寝室のきめた所に懐中電灯、ラジオを・・・予備の電池も
7. 寝室に古い運動靴を準備する、革底靴なら尚、安全  
ガラスの散乱に備えて
8. 非常持ち出し袋は目につく、きめた所に置く
9. 非常時の行動、集合場所、連絡方法を話し合っておこう
10. 身も安全、家も大丈夫、私は家に留まります〈自宅避難〉  
ならば外から見えるところに白布を掲げる

## もし災害が発生したら！

まず自身、家族の安全を確保し、  
次に近隣で協力、助け合いましょう

