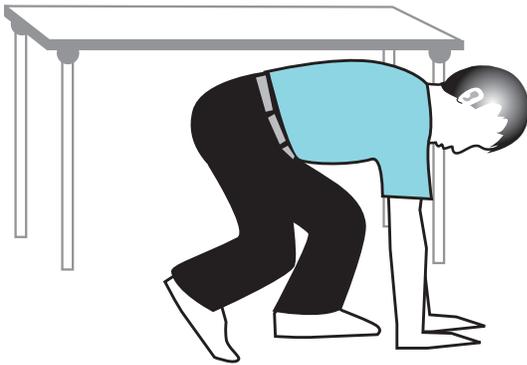


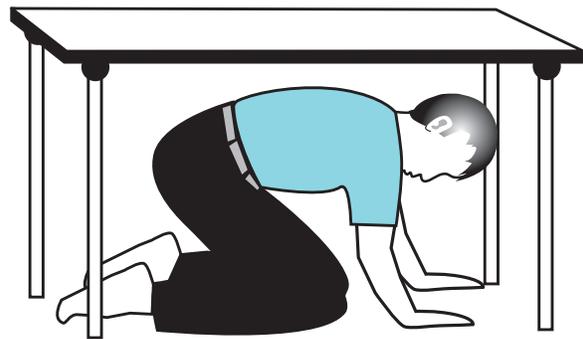
地震時における安全の確保について

地面が揺れだしたら、、、、

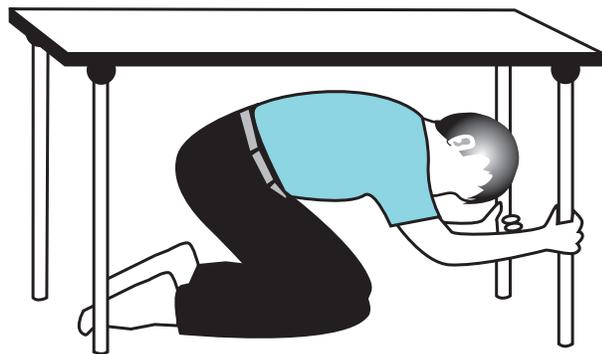
かがむ、、、、



身を隠す、、、、



掴まる、、、、



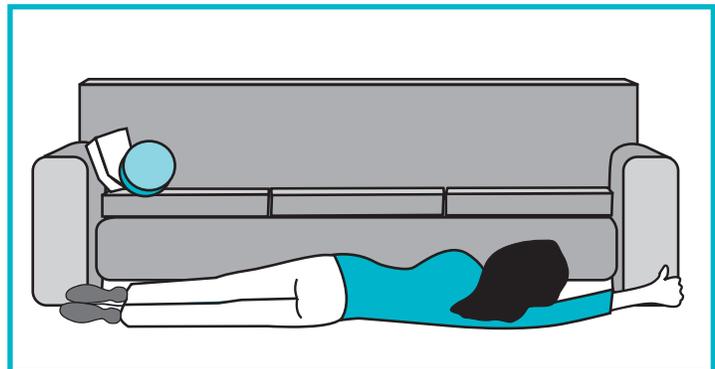
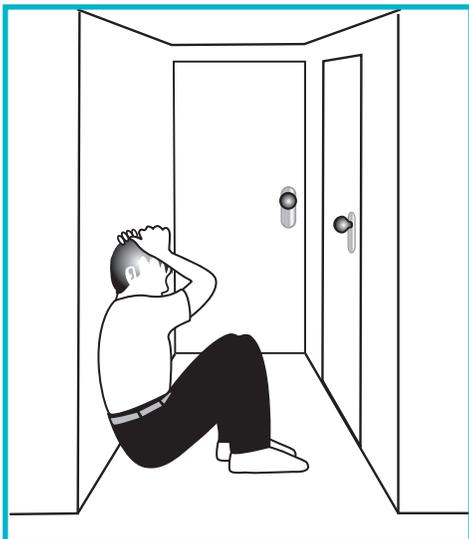
City of Seattle



シアトル危機管理室
www.seattle.gov/emergency
206-233-5076

地震時における安全の確保について

- ★ **地面が揺れている間は走らないこと。**
殆どの損傷原因は、建物の損壊からではなく落下物によるものが多い。
- ★ **体がかがめて、机かテーブルの下に隠れ、しっかりとその家具の足に掴まる。**
地面が揺れ始めたら、3-4秒間以内に「かがむ」「身を隠す」「しっかりと何かに掴まる」ことを実践する。揺れがおさまるまで、じっとその場に留まる。
- ★ **もし、テーブルが無い場所にいたら、体の位置を低くすること。**
何かの下、横、または間に隠れられないかどうかを考える。
机かテーブルの下へ隠れることが出来れば一番良い。家の内壁の側に座ったり、重い家具の側に横になっても良い。映画館の中やスタジアムなどでは、一列に並ぶ椅子の間に身をかがめる。スーパーマーケット内では、買物用カートの側で体をカートの位置よりも低くかがめる。



- ★ **屋外のオープン・スペース（広い空間）に居た場合、**
その場にしゃがみこんで両腕で頭を覆う。
- ★ **屋外で建物の近くに居た場合、**
建物の中に入り安全な場所を探す。建物の直ぐ外側は、「危険ゾーン」と呼ばれています。
- ★ **注意：地震時に、出入口は安全な場所として望ましくありません。**
震動中に出入口付近に留まることは困難で、ドアの開閉により怪我をする原因にもなります。