



# 災害対策マニュアル

事業継続計画(資料)編

## 各自、身の安全を守る

### 1,地震から身を守る10か条

#### (1) グラツきたら身の安全を図る

イ. 第一に身の安全を確保する

ロ. とりわけ頭を守ろう! 転倒の恐れがある家具から離れ、テーブル・机・ベッド・布団などの下にもぐる

ハ. 座布団、クッション、枕などで頭の保護をする

ニ. 頭を守る物が無いときは、手の平を下にして頭の上で左右から両手で覆う

手の平の内側の動脈を切らないようにすると、頭への直撃を避ける効果がある

#### (2) すばやい消火・の始末

イ. 小さな揺れの時は、急いで火の始末

ロ. 大きな揺れの時は、揺れがいったん収まってから「消火!」「火を消して」と声を掛け合って調理器具や暖房器具などの火を消す

#### (3) 窓や戸を開け、出口の確保

イ. 地震の時は、ドアや窓が変形して開かなくなることがある

ロ. 開けられるドアや窓を少し開けて逃げ道を作っておく

#### (4) 火が出たらみんなで消火

「火事だ!」と大声で叫び助けを求め、初期消火にあたる

#### (5) あわてて外へ飛び出さない

外へ逃げるときは、ガラスや瓦などの落下物に注意するとともに、落ちている破片に注意し、落ち着いて行動する

## (6) 狭い路地、塀ぎわ、がけ、川べりに近寄らない

- ① ブロック塀、門柱、自動販売機などは倒れやすいので、特に注意する
- ② 路肩や法面(のりめん)が崩れることがある

## (7) 山崩れ、崖崩れ、津波に注意する

- ① 山間部や海沿いの地域で揺れを感じたら、早めの避難態勢
- ② 土石流や津波の速度は肉眼で見えたら避難が間に合わないくらい早い

## (8) 避難は徒歩で、荷物は背負って最小限にする

- ① 指定された避難場所へ、両手を自由にして、徒歩で避難する
- ② 車やオートバイは使わない

## (9) 隣近所協力しあって助けあい

お年寄りや体の不自由な人、けが人などに声を掛け、みんなで助け合う

## (10) 正しい情報、確かな行動

- ① うわさやデマなどに振り回されない
- ② ラジオやテレビ、市役所などの巡回広報で正しい情報を入手する