大崎町の防災士の方に聞いてみました!!

まずは、家の中で一番安全な場所に移動をする!!

☆玄関のドアを開け、避難経路を確保する。

その後、放送を聞き揺れが収まったら、非常持ち出し袋を持ち出し周囲の確認をして避難指示に従う。

こんな時に地震が起きた! どうすればいいの?!

Q お風呂に入っている時

A まずは、お風呂から出て玄関に移動しそこで身体を拭く。玄関で揺れが収まるのを待って洋服を着る。

Q 食事をしている時

A 食事をやめて、
玄関に移動する。

Q 買い物をしている時

A カバンなどで頭を保護し商品から離れる。外に避難する。係員の指示を聞き落ち着いた行動をとる。

Q 歩いている時

A その場に立ち止まらずガラスや看板などの落下物から頭を守る。空き地や公園などの広い安全な場所に避難する。

Q 運転している時

A ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保しエンジンを停止。揺れが収まるまで周囲の状況を確認して、鍵をつけたままカーラジオで情報を収集し、避難指示場所に徒歩で移動する。

Q 寝ている時

A 起きて玄関に移動する。
すぐに、避難できるようにしておく。

※避難する時にブレーカーを落とす、ガスの元栓を閉めるのは一般的ですが、洗濯機の蛇口を閉めるのは忘れがちです。家の中が水浸しになる原因の一つなのでご注意してください。

防災士より、町民の皆さまにお伝えしたいことがたくさんあります。社会福祉協議会で防災セミナーなどを定期的におこなっていますので、ぜひご参加いただき、自分自身や家族のための災害の備えを身につけてほしいです。

また、災害時に様々なうわさ、憶測などの情報が伝わってくると思いますが、真に受けることなく、また不確かな情報を発信することがないように注意することも大切です。

もし地震などの災害が起きた時、被災するのは私たちひとりひとりです。充分な支援が行き届くまでには時間もかかります。そういった状況を普段から想定しておくことが「いざ」というときに役立ってきます。地震において、直接地震の被害により亡くなられた方より、災害関連死の方が多いのが実態です。避難所でのストレスによる寝不足や、食料の不足など自分の身は自分で守ること、助け合いの大切さを改めて認識しました。