

津波に対する心得

◎ 津波に対する心得

平常時の心得

□ 避難場所・避難路の確認をしましょう。

津波が発生したとき、どこにどのように逃げるのか、家族で決めておきましょう。

避難場所・避難路が決まったら、実際に歩いて避難距離や時間を確認しましょう。

□ 地域で避難訓練をしましょう。

地域で避難訓練を行い、地域全体での早期避難を心がけましょう。



避難時の心得

□ 自分の命は自分で守りましょう。

まずは、自分の命を守るため、率先して逃げるのが大切です。

□ 少しでも高いところへ逃げましょう。

津波からの避難は、「より遠く」ではなく「より高く」が原則です。

□ 協力して避難しましょう。

お年寄りや子ども、障害のある方には配慮して、地域の人みんなで助け合って避難しましょう。

□ 徒歩で避難しましょう。

車で避難すると、渋滞に巻き込まれる恐れがあります。原則徒歩で避難しましょう。

□ 避難場所に留まりましょう。

「家族を探す」、「自宅へ戻る」といった行動は、被害を拡大する恐れがあります。



◎ 非常持ち出し品の確認

すぐに持ち出すことのできる非常持ち出し品は最小限に、両手が自由になるリュックサックなどの背負えるものに入れて準備しておきましょう。

携帯ラジオ・懐中電灯など



予備の電池も必ず準備しておきましょう。

非常食・飲料水など



食品の賞味期限は定期的にチェックしましょう。

衣類・下着類・タオルなど



衣類・下着類は家族の人数分用意しておきましょう。

貴重品・現金・身分証明書など



現金は、紙幣だけでなく公衆電話用の小銭も準備しましょう。

救急セット・常備薬など



持病のある人は常備薬を準備しておきましょう。使用期限に注意が必要です。



その他必要に応じて準備しておきましょう

ちり紙、ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ、毛布、携帯ナイフ、ドライシャンプー、軍手、携帯袋、石けん、使い捨て食器、レジャーシート、携帯電話の充電器、マッチ、ライター、ローソク、筆記用具とメモ用紙 など