

## ◆地震・津波時の避難の心得

### ■海岸で強い揺れを感じたら避難

海岸で強い揺れを感じたら、ただちに海岸から離れ、高台などの安全な場所に避難します。決して海岸に近づかないように。

### ■連絡先メモを残す

救助者、家族に避難先を知らせるメモを残す。その際誰にでも見える位置に

### ■火の元の確認

避難する前に火の元を確認にしましょう。ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーも切るのを忘れずに。

### ■遠くよりも高台へ避難

まずは、高台へ避難しましょう。時間に余裕がある時はさらに高い所へ。

### ■動きやすく、安全な服装で避難

頭を保護できるものを被り、運動靴を履く（長靴、サンダルは厳禁）

### ■徒歩で避難

原則徒歩で避難しましょう。自動車での移動はちょっとした原因で渋滞し津波に巻き込まれる可能性があります。

### ■周辺・足元に注意しながら避難

倒壊しやすい塀や川沿い等の道は避けて避難する。また歩行が出来る水深の目安は30 cm以内であるため、それ以上の水深がある場合は無理せず高い場所へ避難する。

### ■お年寄りや子供を守ろう

お年寄りや子供は、しっかり手を握って避難しましょう。ご近所同士で声を掛け合い助け合いましょう。

### ■自宅へ戻るのは津波警報解除後

自宅へ戻るのは、必ず津波警報が解除され安全が確認できた後にします。ラジオなどで情報を入手しましょう。

### ■感染症の予防

マスクの着用、アルコール消毒、ソーシャルディスタンスの確保に心がけましょう。



※避難場所に着いたら、係の人の指示に従い行動しましょう。