

大地震時の心得（NHKOBより）

三陸沖の地震が関東、東海、さらには南海の地震の引き金にもなりかねないという説もあります。過去に、東南海の連鎖と言う例もありました。ここ1,2ヶ月は要注意かもしれませんね。

さて、以下の「地震の心得」は、阪神大地震の後の教訓として、ご存知のことと思いますが、確認として、情報共有させていただきます。良ければ他の方に転送して広めてくださって結構です。

地震が起こったら、必ず窓を開けてください。

そして、家にいる人は、今、お風呂に水をためてください。

まだ、電気が通じる人は、ご飯を炊いてください。

建物のX字の亀裂が入っているところはすぐに崩壊するから注意！

携帯と充電器、ラジオ、ペットボトル水必要！

ハイヒールを履いてる人はまずヒールを折る！

食料は最低3日間は自立しなきゃいけない。

トイレは基本的にないのでビニール袋を用意。

火事などの2次災害に注意！

自分がパニックになれば周りもパニックになるから、しゃがんで「落ち着いて！」と叫ぶ。

ストッキングを履いている女性はできるだけ脱ぐ。火傷が広がるから。

それとナプキンがいい止血帯になります。

安否確認はダイヤル171！

できるだけ安否確認で電話は使わないで！救急ダイヤルが混乱するから。

あったらいいもの

お金、水、ペンライト、お菓子、携帯、応急セット、ハンカチ、ティッシュ

この情報をみんなに有効に使ってほしいので、コピペして多方面に伝えてください。

テレビのむこうだけをじっと眺めているだけではいけないよ。

追記

屋内の場合

●家の中では

- ・ テーブルの下にもぐる（無理なら座ぶとんなどで頭を守る）
- ・ ガラス片が危険なため、素足で歩かない。
- ・ 火の始末はすみやかに。
- デパート・スーパーでは
 - ・ バッグなどで頭を保護。
 - ・ ショーウィンドウや売り場から離れ、壁際に。
 - ・ 係員の指示に従う。
- ビル・オフィス では
 - ・ 机や作業台の下にもぐる。
 - ・ ロッカーなど大型備品の転倒、OA 機器の落下に注意。
- 集合住宅 では
 - ・ ドアや窓を開けて、避難口を確保。
 - ・ エレベーターは絶対使用しない。避難は階段で。

屋外の場合

- 路上
 - ・ かばんなどで頭を保護し、空き地や公園などに避難。
 - ・ ガラスや看板などの落下に注意。
 - ・ 建物、ブロック塀、自動販売機などには近寄らない。
- 車を運転中
 - ・ ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落す。
 - ・ 道路の左側に車を寄せ、エンジンを切る。
 - ・ 避難するときは、キーをつけたままに。
 - ・ 車検証や貴重品は携帯する。

私の昨日の経験では、Twitter が安否連絡には良さそうです。

双方向では無いので、かなり確実に安否連絡が出来ます。

本名で登録しておいて、お子さんとの連絡などに使うと良いかもしれません。