

今地震が起きたらどうしますか？

- ① まず自身の安全確保をし、テーブルの下にもぐる。倒れそうな家具からは離れる。
屋外の場合は、門や塀から離れ、上からの落下物に注意する。
- ② 揺れがおさまったら、慌てず火の始末をする。(揺れている時は無理に消そうとしない)
- ③ 出口の確保をする。避難の時は慌てずに靴をはく。(ガラスなど危険物を踏まないように)
- ④ デマ情報に惑わされない。行政機関、報道機関、テレビやラジオなどから正しい情報収集をする。

グラツときたら

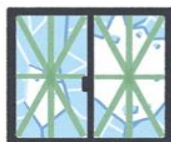
地震災害には普段からの備えがとても大切です！

知っていますか？地震への備え

身の安全へ備える



けがを防いだり、避難の妨げにならない家具配置や、揺れによる落下や移動、飛散を防ぐ措置をおきましょう



家屋の耐震診断を受け必要な補修をしておきましょう
ブロックやコンクリート塀などは倒れないように補強をしましょう

初動対応へ備える

火災に備えて消火器の準備や、使い方を習得しておきましょう



非常時持ち出し品を準備しましょう。家族構成、季節によっても異なります
スマートフォンの予備バッテリーなどの必要な電源の確保をしましょう



確実な行動へ備える



安否確認方法や避難場所・避難経路について家族で話し合っておきましょう



自宅や職場の地域の危険性を把握しておきましょう



メディアやSNS等を上手に活用して防災に関する知識を身につけましょう

病院職員として備える



BCPや院内災害対策マニュアルを理解しておきましょう



各部署での災害時対応について話し合っておきましょう



災害訓練に参加し災害時の医療対応を身につけましょう

新年度を迎える今、個人・職場での災害対策を見直し防災力を高めましょう

編集
後記

こんにちは。DiMCOC(災害医療・危機管理センター)です。災害に役立つ情報をこれから皆さまへお届けします。
新年度に向けて安心して過ごすため、この DiMCOC 通信が皆さまの防災意識向上の手助けになれば幸いです😊

DiMCOC TEL:0853-88-3040(内線:3040)