



飯塚警察署だより

【問合せ】 福岡県飯塚警察署 ☎21・0110

災害から身を守るために ～ 地震への備えはできていますか ～

★ **地震が発生したら**

- あわてず、まわりに声をかけ合ってまず身の安全を確保しましょう
- ゆれを感じたら丈夫な机やテーブルの下に身を隠しましょう
- 屋外では頭を守り、ガラスなどの落下物に注意しましょう
- ブロック塀や斜面、がけの近くからは離れましょう

強いゆれまで
数秒から数十秒

★ **地震の揺れが収まったら**

- 火の元を確かめ、使っているコンロ等があれば落ち着いて消火しましょう
- テレビやラジオで气象台等が発表する情報をよく聞きましょう
- 災害時には、未確認の情報がデマとなり混乱を招く場合があります
ラジオなどで正しい情報を聞いて行動しましょう
- 車での避難は、渋滞につながり防災活動や避難の妨げになる恐れがあります
持ち物を最小限にして徒歩で避難しましょう
- 戸を開けて出口を確保しましょう

★ **日頃からの心得**

- 家具は転倒防止や扉の開閉防止措置をしましょう
- 家族があわてず行動できるよう、災害時の役割分担を決めておきましょう
- 避難場所、避難経路、家族との連絡方法も確認しておきましょう

災害用の備蓄は十分ですか？

災害のときには電気や水道、ガスが止まる場合があります
また、自宅が被災すれば、安全な場所に避難して避難生活を送ることとなります
非常用の持ち出し袋を用意し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう

☆ **飲料水、食料品 3日以上（できれば1週間分）**

カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレート、サプリメントなど

★ **水は1人1日3リットルが目安とされています** ※その他生活用水も必要となります

☆ **貴重品**
預金通帳、印鑑、現金、健康保険証、身分証の写しなど

☆ **救急用品、衛生用品**
ばんそうこう、包帯、消毒液、マスク、常備薬、体温計、携帯トイレなど

☆ **日用品**
衣類、下着、毛布、タオル、ティッシュ、モバイルバッテリー、ペン、メモ帳など

☆ **その他防災必需品**
ヘルメット、小型ラジオ、防災頭巾、軍手、懐中電灯、ライターなど

◎ これらの他にも、携帯電話が繋がらないときに公衆電話で使用するための小銭や、乳児のいる家庭の場合はミルク、紙おむつ、ほ乳びんなど、持病のある方は持病の薬といったように、個人や家庭の環境に合わせたものを用意しておきましょう

◎ 非常用持ち出し袋は、玄関付近・寝室などすぐに持ち出せる場所に保管しましょう
※ **押し入れ等に入れてしまうと建物のゆがみで取り出せなくなることがあります**