

# 地震が起こったら

伏せる



隠れる



つかまる



[WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ](http://WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ)



## 地震が起こったら

# 伏せる、隠れる、つかまる

ニュージーランドで地震の危険がないところはありません。とっさのときにどのような行動を取るべきか知っておくと、けがをしたり命を奪われたりするのを防ぐことができます。

地震の際には、「**伏せる**」「**隠れる**」「**つかまる**」ことが大切です。そうすることで、体ごとなぎ倒されるのを防ぐことができ、より小さな“標的”となることで物が落ちてきたり飛んできたりしてもぶつかる可能性が減り、頭や首、生命維持に必要な臓器を守ることができます。

- 四つんばいになって身を**伏せる**。転倒によるけがから体を守ると同時に、必要なときには動くことができます。
- (数歩以内の距離にある)頑丈なテーブルや机の下に**隠れる**。その際、できれば体全体、少なくとも頭や首が隠れるようにします。近くにシェルターになる物(テーブルや机)がないときは、腕や手で頭と首を覆います。
- 揺れが収まるまで、シェルターに**つかまる**(または頭と首が隠れる位置から動かない)。揺れによってシェルターの位置がずれる場合、その動きに合わせて体を移動させます。

近くにシェルターになる物がないときは、部屋の隅まで四つんばいで移動し、手や腕で頭と首を覆います。走って屋外に出たり、戸口に立ったりしてはいけません。多くの人揺れの**最中**に移動しようとしてけがをしています。揺れが収まるまで、「**伏せる**」「**隠れる**」「**つかまる**」ほうがより安全です。

今日から計画を立て、いざというとき、誰が自分の助けとなり、誰が自分の助けを必要とするのかを確認しておきましょう。お住まいの地域の情報は、当該地域の市民防衛緊急管理グループ(Civil Defence Emergency Management Group)にお問い合わせください。

[Civildefence.govt.nz](http://Civildefence.govt.nz)

