

# 家の中にいて揺れを感じたら？

## こんなときはどうする？

### 就寝中だったら



布団や枕などで頭を守りながら、転倒のおそれがある家具（タンス、鏡台など）からできるだけ離れる。ベッドで寝ている場合は迷わずベッドの下にもぐり、揺れがおさまるのを待つ。

### トイレにいたら



家の中では比較的安全な場所なので、あわてて外に飛び出さない。手で頭を保護し、ドアや窓は脱出用に少し開けておく。頭上にタンクがある構造のトイレは、落下するおそれもあるので早めに脱出する。

### 子どもがそばにいたら



大きな揺れの場合、子どもはパニック状態に陥り、予想外の行動をとることがある。手をつなぐなど絶対にそばを離れないようにし、たえず声をかけて安心させよう。病人やお年寄りの場合も、同様に声をかけて不安感を取り除いてあげたい。

### キッチンにいたら



すぐに火が消せる場合は火の始末を。ただし、大きな揺れの場合は身を守ることが最優先。テーブルなどの下にもぐり、なべ、おぼん、クッションなどで頭を保護する。揺れがおさまったら火の始末をする。熱湯でのやけどや食器棚などからの落下物にも注意を。

### 風呂場にいたら



風呂場も比較的安全な場所。落ち着いて火の始末をし、服を身につけて脱出の準備を。ドアや窓を少し開けて、逃げ道も確保しておく。裸でいる間は窓ガラスや鏡の破片に注意する。