

阶段 3

考虑避难开始时机

灾害发生时，参考第2章「情报收集方法(P3)」取得最新情报，为安全避难灵活运用。在从市里发令情报之前也会有灾害发生。注意气象预报和周围的情况，如果感到危险马上为保护生命而采取行动。

海啸避难行动

大型地震发生

海啸避难的要点

住在避难对象区域的居民，根据下面的流程进行避难。

阶段 1
首先保护自身安全
 有强烈震感，微弱震感但摇晃时间比较长的时候首先要保护自身安全。

大海啸警报发表
 通过电视、收音机、室外喇叭等通知。

阶段 2
立刻做避难准备

在家的情况下

- 关闭煤气阀门
- 切断电源总闸
- 大声呼喊家人和邻居
- 紧急携带品

在屋外的情况下

- 确认周围的人和状况。
- 向近处的人寻求帮助。

阶段 3
立即开始沉着冷静的避难

以在Step1上考虑的避难场所为目标

海啸避难的原则「在有限的时间和体力到达安全场所」。如果没有充足的时间和体力就到附近的高处和紧急避难所避难！

原则上步行进行避难

请停止开车避难。开车会引起堵车，增加避难的困难度。

不要靠近海岸和河岸

地震后，护岸和堤坝受灾的可能性非常大。绝对不要靠近。

不要绕路

海啸避难是争分夺秒的。不要担心家里返回去取贵重物品，直接去避难。

关于去避难所避难

紧急避难所始终是一时的避难场所没有物资和储备。海啸到达后，紧急避难所的周围有可能会长时间被水淹没，被孤立。可能的话尽量去没有被淹没的地方避难。

阶段 4
准确的可靠的结束避难

收集正确的情报

电视和收音机，室外扩声器(喇叭)等收集正确的情报。为下一个行动做准备。

海啸逼近时上去稍高的地方避难结束前

海啸逼近的话，马上到周围的高处避难。即使稍微在高点的地方避难，得救的可能性也会高一些。

ステップ 5
沉着地冷静地继续避难

确认完安全以后再继续避难

海啸会反复涌来。即使水位下降，在解除海啸警报和一般警报，避难指示解除之前继续呆在安全的场所。

海啸到达

! 从第一阶段到第三阶段确认后在这一页整理一下吧

我们为灾害做的准备

发生海啸后，我所在的地方

(是避难对象区域 · 不是避难对象区域)

- 有可能发生海啸的时候去避难目标处。
- 然后有余力的情况下逃到一时避难所。
- 避难时没有时间且比较紧急的情况下逃往紧急避难所。

原则上步行避难

	(避难花费的时间*)
海啸一时避难所	(分)
避难目标地点	(分)
紧急避难所	(分)

海啸避难在有限的时间逃到安全的场所为目标。

※按时间的大体推测，在右下角有详细地图。

! 把这个页面用相机照下来或者复印等，做到所有家庭成员任何时候都可以确认。