



如果发生了大地震



首先要保护自己的人身安全

如果在家里

- 不要慌忙往外跑
- 在桌子等可藏身地方躲藏
- 不要靠近家具、冰箱等
- 晃动停止后马上关掉火源



如果在街上

- 尽量离开建筑物
- 注意碎玻璃、广告牌等物品的落下
- 到公园等宽阔地带避难



如果在巴士、电车

- 不要急于逃向车外
- 抓紧把手
- 遵从乘务员的指示



如果在建筑物、车站、医院时

- 不要拥向出口或楼梯
- 避难不要在电梯里，而要在楼梯上
- 遵从工作人员的指示



还有

- 需要救助时，请拨打“110”。
- 告知家人、朋友自己是否安全。
- 遵从地方政府、警察等相关人员的指示，到避难所避难。
☞ 避难所是自家住宅不能居住时为受灾者提供的临时居住地。由地方政府指定的学校、社区中心等地。



因为会发生余震，所以在没有经过安全确认的倒塌房屋里停留十分危险。



长野县警察本部

<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/>

长野县警察的标志
吉祥物“Raibo君”

