

应采取的对策

我的时间行动计划

我的时间行动计划是针对每个居民的防灾行动计划，按时间顺序组织发生灾害时应采取的标准防灾行动，以便帮助您在发生灾难时保护自己的生命。

使用灾害预知图了解各种灾害风险、与家人一起思考在什么时间应该采取什么样的防灾行动。

日常	紧急地震速报，晃动的时候	晃动停止后（地震几分钟后）	地震后 5 分钟	地震后 10 分钟	地震后几十分钟	地震后几小时
<ul style="list-style-type: none"> □ 固定家具 □ 防止物品的弹出和掉落 □ 防止玻璃飞散 □ 准备应急袋 □ <u>可以的话</u> □ 房屋抗震改造 □ 加入地震保险 	<ul style="list-style-type: none"> □ 确保人身安全 □ 不要慌乱的往外跑 □ <u>在室外时</u> □ 注意掉落物 □ 开车时把车靠在路边停下来 	<ul style="list-style-type: none"> □ 确认火源 □ 关闭总燃气开关 □ 初期灭火 □ 关闭电闸 □ 确保逃生出口 	<ul style="list-style-type: none"> □ 穿鞋或拖鞋 □ 带上应急袋 □ 确认家人安全 	<ul style="list-style-type: none"> □ 确认周围邻居安全 	<ul style="list-style-type: none"> □ 齐心协力救援、救护 	<ul style="list-style-type: none"> □ 确认自己家的损害情况 □ 根据损害情况避难 

<p>「什么时候」</p> <p>「谁」</p> <p>「做什么」</p> <p>试做我的时间行动计划</p> <p>提前制作自己的避难行动计划时间表</p>	<p>例如：到安全的房间避难。来不及的时候在桌子的下面避难。</p>	<p>例子：确认火源、确保逃生出口。</p>	<p>例子：确认家里是否安全，做避难准备。</p>	<p>例子：锁好门窗，确认家附近的损害情况。</p>	<p>例子：为遇到困难的人提供援助并紧急施救。</p>	<p>例子：确认损害情况。</p>
	← 确保人身安全 →	← 防止损害扩大 →	← 准备避难 →	← 齐心协力救援，救护 →		