

Actions in the Event of an Earthquake

Japan is an earthquake-prone country. Many of you technical intern trainees may have never experienced an earthquake however. You should know in advance what actions to take in the event of an earthquake, so you can take those actions in a calm and level-headed manner, in the rare event that you really need to.

■ Earthquake! Secure your own safety before all else ■

When an earthquake occurs, or when an earthquake early warning* is issued, take action to secure you own safety before all else, such as by protecting your head and taking cover under a sturdy table.

*An earthquake early warning is information that is issued as promptly as possible about the predicted arrival time and intensity of a large tremor in each region. It is utilized, for

地震が起きた時の行動について

日本は地震が多い国です。技能実習生の皆さんは地震を経験したことがない人も多いと思います。あらかじめ地震発生時の行動のし方を知っておくことが望まれます。そうすれば、いざという時に落ち着いて行動できます。

■ 地震だ！ まず身の安全 ■

地震が起きた時、緊急地震速報*を受けた時は、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動します。

*緊急地震速報は、地震の各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。強い揺れの前に、列車のスピードを落とし

example, to decelerate trains and control machines in factories before a large tremor strikes. The warning that is issued by the Japan Meteorological Agency is quickly announced via TV, radio, disaster prevention and administration radio, mobile phones, and other such means.

■Actions to take immediately after the initial shaking stops■

- Calmly check all sources of fire and put out any open flames.
 - If you are using an open flame, first take action to secure your own safety before all else, and then put out the flame without panicking. (There is no need to rush, as most gas facilities are equipped with a function that automatically shuts off the gas when an earthquake occurs.)
 - If a fire breaks out, calmly extinguish it.
- Acting in a panic could lead to injury.
 - Be careful of furniture that has toppled or fallen, and of glass shards.
 - Do not rush outside, as objects such as roof tiles, window glass, and signboards may fall from above.
- Open windows and doors to secure an exit.
 - Secure a way out, as doors and windows may later become skewed, and unable to be opened.
- Move away from gates and fences.
 - If you are outdoors, move away from concrete-block walls, as they may collapse.

■Actions to take after an earthquake■

- Escape from fires and tsunami.
 - Large fires may break out. If you feel you are in danger, evacuate to a temporary refuge center or evacuation center.
 - In coastal areas, if you feel a large shaking or if a tsunami warning is issued, quickly evacuate to higher ground or other safe locations.
- Take proper action based on accurate information.
 - In times of disaster, people tend to be misled by false rumors. Obtain accurate information from reliable sources, such as the radio, TV, fire department, and government offices.
- Cooperate in aiding and rescuing each other.
 - Mutually confirm each other's safety.
 - Rescue and aid people who are trapped in collapsed homes or under fallen furniture, in cooperation with your neighbors.
 - When evacuating your home, turn off the circuit breaker and shut off the gas at the main valve.

It is important that you discuss emergency actions with a lifestyle advisor who is familiar with the local situation in your community.

たり、工場等で機械制御を行うなどの活用がなされています。気象庁から発表された緊急地震速報は、テレビ、ラジオ、防災行政無線、携帯電話等で素早く知らされます。

■地震直後の行動■

- 落ちついて火の元確認 初期消火
 - 火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行動し、あわてずに火を消す（自動的にガスの供給を停止する設備が普及しているため、あわてない）。
 - 出火した時は、落ちついて消火する。
- あわてた行動 けがのもと
 - 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
 - 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることがあるので外に飛び出さない。
- 窓や戸を開け 出口を確保
 - ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるので、出口を確保する。
- 門や塀には近寄らない
 - 屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、ブロック塀などには近寄らない。

■地震後の行動■

- 火災や津波からの避難
 - 大規模な火災が発生することがある。身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
 - 沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたりしたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。
- 正しい情報で確かな行動
 - 災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。
- 協力し合って救出・救護
 - お互いの安否を確かめ合う。
 - 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所の人も協力し、救出・救護する。
 - 避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

技能実習生の皆さんは、普段から、地域の事情に詳しい生活指導員の方に対応について聞いておくことが大切です。