

做好预防地震的准备

应采取的对策

我的时间行动计划

日常	紧急地震速报，晃动的时候	晃动停止后（地震几分钟后）
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 固定家具<input type="checkbox"/> 防止物品的弹出和掉落<input type="checkbox"/> 防止玻璃飞散<input type="checkbox"/> 准备应急袋 <p><u>可以的话</u></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 房屋抗震改造<input type="checkbox"/> 加入地震保险 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 确保人身安全<input type="checkbox"/> 不要慌乱的往外跑 <p><u>在室外时</u></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 注意掉落物<input type="checkbox"/> 开车时把车靠在路边停下来 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 确认火源关闭总燃气开关初期灭火<input type="checkbox"/> 关闭电闸<input type="checkbox"/> 确保逃生出口 

「什么时候」

「谁」

「做什么」

试做我的时间
行动计划

提前制作自己的避难
行动计划时间表

例如：到安全的房间避难。来不及的时候在桌子的下面避难。





例子：确认火源、确保逃生出口。

确保身体安全

防止损害扩大

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。

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"> <input type="checkbox"/> 穿鞋或拖鞋 <input type="checkbox"/> 带上应急袋 <input type="checkbox"/> 确认家人安全 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 确认周围邻居安全 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 齐心协力救援、救护 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 确认自己家的损害情况 <input type="checkbox"/> 根据损害情况避难 

<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>
