

地震発生時の状況段階と対応

災害の段階	3分後まで	3時間後まで	3日後まで	3カ月後まで
目標	家、家具、塀などにつぶされない	危険な場所から避難する	ひとまずホッとする場に身を置く	一日も早く普通の暮らしに戻る
↓ 具体的な行動例	・我が身の安全を確保する	・広域避難場所等への緊急避難 ・安否確認 ・初期救出活動	・家族の元や避難所等への避難 ・緊急医療的措置（投薬、透析、等）	・避難所や自宅での生活の介助
対応する体制	← 自助 →	← 自助 共助 →	← 共助 →	← 公助 →
今から準備しておくこと	自 助			
	共 助			