

ICYE ホンジュラスから派遣生へむけて
手引き—実用的なお知らせ：
地震の際の行動

索引

- 地震とは何か
- 地震の発生前の行動
- 地震の発生中の行動
- 地震の発生後の行動
- ホンジュラスの緊急通報用電話番号

地震とは何か

地震とは、地面が突然速く動くことで、地表下にある岩や最表層の岩板の破裂や運動が原因で発生するものです。

地震によって建物が倒壊したり、基幹サービス（水道、電気、ガス、電話）が中断したり、雪崩、火災、海震や津波が発生したりすることもあります。

地震中の地面の動きが死傷者の直接の原因になることはまれで、壁の倒壊、ガラスの破裂や落下物が原因です。ですから、平静を保つことと、うまく身を守ることが第一です。

地震の発生前の行動

- 棚は壁に固定し、水の入った容器は床に固定し、照明器具は天井に固定し、安全にしておきましょう。
- 重い物や割れやすい物は、土台の低い棚に置きましょう。
- 鏡や絵のような重い物は、ベッドやソファより上に掛けないでください。
- 地震の際に落下する恐れのある屋内外の植木鉢は、(バルコニーに) 安全にしておくか、取りのけてください。
- 火災を防ぐため、電気機器、欠陥のあるガス機器、排気管のあるガス機器は修理しましょう。
- ろうそく、殺虫剤、その他可燃性の製品は、漏れないように、棚の高すぎない所にふさいでおきましょう。
- 家の構造に損傷がある場合、ひびがあれば、専門家に確実に注意してもらえるようにしましょう。
- 家や建物から出て行く必要があるかどうか決めるために、事前の専門的点検を頼みましょう。安全な場所を家の中（たとえば、ガラスや重い物が上から落ちて来ないように、テーブルの下）や、家の外（建物、樹木、電線、段差のある小道から離れた所）で確認しておきましょう。
- 家族全員が行動のしかたを知り、ガス、電気、水道の節約のしかたを知り、必要な場合に電話をかけられる、緊急通報用電話番号を知っておかなければなりません。
- 緊急用具一式を使えるようにしておきましょう。
- 家族が散り散りにならないように、集合場所をしっかりと決めておきましょう。

地震の発生中の行動

1. 家や建物の中にいる場合

- 建物内にいた方が危険でない限り、外には出ない。
- 料理中の場合は、台所の火を切る。
- 安全な場所に身をおく。(がっしりした家具の下など)

2. 屋外にいる場合

- 建物、樹木、電線、公共サービス用のケーブルには近寄らない。
- 揺れが過ぎ去るまで屋外にいる。

3. 車の中にいる場合

- 車を止めて中にいる。
- 建物、樹木、段差のある小道、ケーブルには近寄らない。

重要！ 一旦揺れが止まったら、慎重に行動する。地震で損傷した恐れのある橋やランプは避ける。

地震の発生後の行動

- はだしで歩かないように。ガラスや鋭利な物が地面にあるかもしれません。
- 水の供給が止まる場合に備え、水を桶その他の容器にためておきましょう。水は沸かしてから飲みましょう。
- 余震に備えて用意しておきましょう。余震は地震の何ヶ月も後に発生することがあり、すでに損傷した建物に、さらに損傷をもたらすことがあります。
- 海岸沿い（波打ち際）を横切ったり、そこにとどまったりしないように。地震が原因で、海震や津波が発生することがあります。
- 壊れた建物から外にいるように。
- 電話は緊急の場合にのみ使用するように。
- 必要のない旅行を徒歩や車でしないように。
- 衣類戸棚や家具を開ける時は注意。中の物が移動していて、開けた時に頭に落ちて来るかもしれません。
- ラジオやテレビを聞いて、緊急事態についての情報や、あれば管轄当局の指示を受けましょう。
- けがをした人たちや、閉じ込められた人たちがいたら救助しましょう。けがをした人たちがいたら、応急手当のために、救急医療サービスに助けを求めましょう。年輩者、障害のある子ども、小さい子どものいる人が近所にいれば、助けてあげましょう。
- 電気、水道、ガス、電話の点検をしてください。その際、指示された予防策を講じるように。こぼれた可燃性の液体は片付けましょう。窓を開けて、警笛が聞こえたり、ガスその他の化学薬品のおいがしたりしたら、その場を去り、消防隊員に言うように。
- ひびがないか、家を調べるように。損傷に気がつかないままでいると、火災が発生するかもしれません。
- 家畜は数日の間、水と食物を備えた戸の付いた場所に置いておくように。こうした緊急の状況では、家畜は攻撃的になる恐れがあります。

ホンジュラスの緊急通報用電話番号

テグシガルパ

- 緊急赤十字： 195 / 238-4024
- 消防団： 198 / 232-1183 / 246-4900
- 公衆安全隊 (FUSEP)： 199 / 237-1400 / 232-2497
- 運輸警察： 199 / 230-2412 / 232-6476 / 230-0765

サンペドロスーラ

- 緊急赤十字： 195 / 553-1283
- 消防団： 198 / 552-5841 / 556-7644
- 公衆安全隊 (FUSEP)： 199 / 552-3128 / 552-3171
- 運輸警察： 199 / 556-7802 / 550-3125 / 556-3155

COPECO — 非常事態の常設委員会

「ラ・トリブナ」新聞社の前、街道を大隊に向かって、
三角ビルディング、テグシガルパ
郵便番号区分 2372 — テグシガルパ、フランシスコ・モラサン県内直轄地
電話：(504) 234-4400 / 8409
ファックス：(504) 234-3560
Eメール：copeco@copeco.hn
ウェブサイト：www.copeco.hn

国営気象サービス — ホンジュラス

住所 民間航空学の郵便本局
郵便番号区分 30145、テグシガルパ、フランシスコ・モラサン県内直轄地、ホンジュラス
電話：(504) 504-233-1114
ファックス：(504) 233-8075
ウェブサイト：<http://www.smn.gob.hn>

重要！ お忘れなく：

- 絶えず ICYE ホンジュラスの職員と連絡をとること。
- 自国の大使館または領事館の電話番号に常に連絡できるようにすること。(これに関して、ICYE ホンジュラスに問い合わせても構いません。)
- 各自のホストファミリーと受け入れ先公営住宅の両方または一方に宿泊すること。