

# 地震の際の安全確保のための7の手順

## 準備

**1** 身の回りを安全にすること  
'89年のローマプリエータ地震および'94年のノースリッジ地震の研究によると、**殆どの怪我**の原因は、揺れの中の落下物または飛翔物であることが判っています。



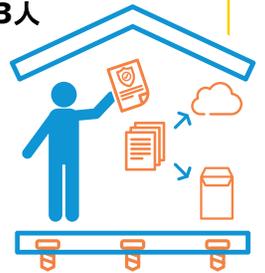
**2** 安全であるための計画  
驚いたことに、カリフォルニア州民の**わずかに40%**が家族とともに緊急計画を策定していたに過ぎませんでした。



**3** 緊急用物資の整理  
カリフォルニアの住宅の**2戸に1戸**は、水、食料、救急箱、懐中電灯、およびラジオなどのキットに必要な不可欠なものを欠いています。



**4** 経済的な困窮を最小限に抑えるために  
カリフォルニア州民の**3人に1人**が自宅の耐震性を強化する方法を承知しているに過ぎず、また地震保険に加入している人はさらに少なくなっています。

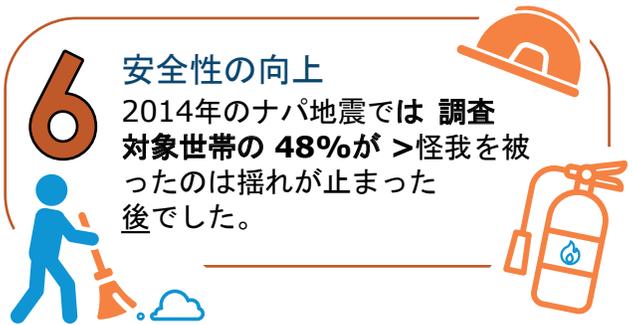


## 生残り

**5** ドロップ/ロック、カバー、およびホールドオン！  
'94ノースリッジ地震の際の**重篤な怪我の55%**は、揺れの最中の転倒、つまずき、およびものを踏みつけたことの全て、またはその何れかが原因でした。



**6** 安全性の向上  
2014年のナパ地震では**調査対象世帯の48%**が**>怪我を被ったのは揺れが止まった後**でした。



## 復旧

**7** つながりの回復及び復旧  
**2014年のナパ地震後にインタビューを受けた人々の半数以上は**愛する人と再会できないことに係る憂慮を経験していました。



[EarthquakeCountry.org/sevensteps](http://EarthquakeCountry.org/sevensteps)