

次の災害原因となる地震から生き残り、回復の作業に備えるため次の手順に従ってください。詳細については EarthquakeCountry.org/sevensteps をご参照ください。

備える

1 手順 第1:身の回りのスペースを確保するため 危険を特定し、動きやすい品物をしっかり固定します。



2 手順 第2:安全であるためのプランとしてご自身の緊急計画を作成し、連絡の方法を決定します。



3 手順 第3:緊急用の物資を便利な場所に整理します。



4 手順 第4:財政的な困窮を最小限に抑えるため、重要な書類を整理し、資産の耐久力を強化し、保険の付保範囲を検討します。



生残り

5 手順 第5:ドロップ、カバー、ホールドオン その他の推奨されている対応措置 (揺れを感じたり、警告を受けた場合)。



6 手順 第6:地震後の安全度を高めるため 必要な場合には避難し、負傷者を手助けし、更なる怪我若しくは損害を回避します。



回復

7 手順 7:連絡を取り直すとともに日常生活を回復するため他の人々に合流し、損害を修繕し、コミュニティを立て直します。

