

# ザ・グレート・シェイクアウト



## シェイクアウトに備えよう!

毎年世界中の何百万人もの人々とともに、「ドロップ、カバー、ホールドオン」の訓練その他の地震安全対策をご実践ください。殆どの人々は、毎年10月の第3木曜日に設定されている国際シェイクアウトデーに参加しますが、自分自身の訓練は何時でも実施することができます!

誰でも、どこからでも参加できます。個人、家族、学校、コミュニティグループ、その他の組織がともに、同じ場所または複数の異なる場所で練習することが可能です。ビデオ会議を通じてヴァーチャル形式の訓練を実施することもできます。

何百万もの人々に参加しましょう!  
次のサイトでご登録ください:  
[ShakeOut.org](https://ShakeOut.org)

地震の練習をしておく、揺れが始まったときの素早い対応に役立ちます。さまざまな設定の下で何を為すべきかを学習するためには、[ShakeOut.org/dropcoverholdon](https://ShakeOut.org/dropcoverholdon)。

## 参加の方法について

### 自分自身の訓練を計画する:

- 次のサイトで登録すると、[ShakeOut.org](https://ShakeOut.org)、あなたも参加者として計上され、他の人々の参加意欲を高めることとなります!
- 次のサイト、[ShakeOut.org/howtoparticipate](https://ShakeOut.org/howtoparticipate)、にアクセスし、分野特有の指示、ビデオその他を参照すること。
- 訓練が実施される時刻、方法、および場所を参加者に告げること。

### 地震に備える:

- 落下したり、棚から飛び出したり、食器棚から転落する可能性のある家具その他の事物を固定すること。
- 緊急時計画を作成し、またはアップデートすること。
- 緊急物資を整理し、または補充すること。
- 次のサイト、[EarthquakeCountry.org](https://EarthquakeCountry.org)、にアクセスし、地震に対する備えについてより詳細に学ぶこと。

### シェイクアウトを共有する:

- ご友人、ご家族、隣人、同僚その他のグループに参加するよう勧誘すること。
- 次のサイト、[ShakeOut.org/resources](https://ShakeOut.org/resources) にアクセスし、ポスター、フライヤー、ビデオその他の資料を入手すること。
- #ShakeOutを用いて、訓練の写真およびビデオを共有します。

## 揺れを感じたり、警報を受領したとき

出来れば、



杖を使用中



歩行器を使用中



車椅子を使用中



[EarthquakeCountry.org/step5](https://EarthquakeCountry.org/step5)

