



## How to prepare for earthquakes

There are many earthquakes in Japan.

Take the following precautions to better prepare your home for an earthquake.

1. When earthquakes occur, people can be hurt by items falling off of shelves. Avoid storing heavy objects in high places.
2. Secure furniture and book shelves to walls so that they will not fall over.
3. Prepare an emergency pack with items such as bottled water, food, and a flashlight, for the event of a sudden evacuation.

In the event of an earthquake, take the following steps:

1. Take shelter underneath a desk or table immediately, making sure to protect your head.
2. When the earthquake stops, check the kitchen, making sure to turn off the stove and gas.
3. Open the front door. If it gets stuck, you will not be able to evacuate.
4. Do not exit the building right away; check your surroundings first.
5. Evacuate to an open, safe place such as a nearby school or park. Do not forget to wear shoes.

September is disaster prevention month. Many disaster prevention events are organized all around the prefecture so be sure to participate in them.

Earthquakes can occur at any time. In order to be prepared, talk regularly with your family about what to do in the event of an earthquake.

For further information, check the Toyama International Center's webpage.

## 地震に対する備えと対応

日本は地震がとても多い国です。

普段から、家の中で、次の準備をしておきましょう。

1. 地震が起きると、上から物が落ちて怪我をすることがあります。家具などの上に、重い物を置かないようにしましょう。
2. 本棚やタンスなどの家具は、倒れないように、壁などに留めておきましょう。
3. 逃げる時に持っていくために、カバンに水や食べ物、ライトなどを入れて準備しておきましょう。

そして、もし地震が起きたら、

1. まず、机やテーブルの下に入って頭を守ってください。
2. 地震が止まったら、台所のコンロの火を消して、ガスの元をとめてください。
3. ドアが壊れてあかなくなることがあるので、できれば玄関のドアを開けておきましょう。
4. すぐに外に出ないでください。まわりをよく見てください。
5. 近くの学校や公園など、広くて安全なところに歩いて逃げてください。靴は必ずはいてください。

9月は防災月間です。

各地域で防災訓練が行われるので、参加しましょう。

地震はいつ起きるかわかりません。

普段から家族で地震への対応について話し合っておきましょう。

くわしいことは、とやま国際センターのホームページにもあります。

ぜひ見てください