

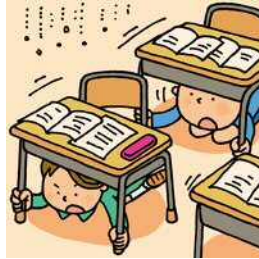
3-1. 地震の揺れを感じたら

When You Feel a Tremor
感觉到晃动时 지진의 흔들림을 느끼면

屋内にいるとき

When Indoors 在室内时 실내에 있을 때

- 机の下などにかくれて、身体を守る。
Seek shelter under a sturdy table or desk to protect yourself.
躲到桌子下面等，保护身体。 책상 밑으로 몸을 숨깁니다.
- クッション、雑誌などで頭を守る。ガラス面から離れる。
Protect your head with a cushion, magazine and the like. Stay away from glass windows.
用靠垫，杂志等护住头部。远离玻璃窗户等。 쿠션, 잡지 등으로 머리를 보호합니다. 유리벽으로부터 거리를 유지합니다.



外にいるとき

When Outdoors 在户外时 외부에 있을 때

- バッグや手荷物で頭を守る。
Protect your head with your bag.
用手包或手拿的东西护住头部。 가방이나 물건 등으로 머리를 보호합니다.
- ブロック塀、ガラスや看板などには近づかない。
Stay away from concrete block walls, glass windows, and signboards.
不要靠近水泥砖墙，玻璃或广告牌等。 담벼락, 유리 및 간판 등에는 접근하지 않는다.



シェイクアウトとは

Great ShakeOut Earthquake Drills 摆脱震动指的是 세이크 아웃이란

シェイクアウトとは、地震が起きたときに自分を守る方法を覚える大切な訓練です。
いろいろな人たちが、いろいろな場所で、いっせいに訓練をします。
地震が起きた時には以下の「安全行動の1-2-3」をとりましょう。

ShakeOut is an important earthquake drill to practice how to protect oneself in an earthquake.
The main feature is that many people in many places do this at the same time.
When an earthquake occurs - "Drop, Cover, and Hold On 1-2-3!"

摆脱震动是指，为掌握在地震发生时保护自身的方法而进行的重要训练。特点是，各种人在各种地点同时进行训练。
地震发生时，请采取如下的“安全行动之1-2-3”。

세이크 아웃은 지진 발생시에 자신의 몸을 보호하는 방법을 익히는 중요한 훈련입니다. 여러 사람들이 제각각 장소에서 동시에 훈련하는 점이 특징입니다. 지진 발생시에는 이하 "안전행동 1-2-3" 을 실시합니다.

安全行動の1-2-3 Drop! Cover! Hold On 1-2-3! 安全行动之1-2-3 안전행동 1-2-3



①ドロップ：まず低く！
DROP down onto your hands and knees!
降低：首先降低姿势！
드롭：우선 낮게!



②カバ－：頭を守り！
COVER your head!
保护：护住头部！
커버：머리를 보호!



③ホールド・オン：動かない！
HOLD ON and don't move!
保持：不动！
멈추기：움직이지 마시오!