发生震度4级以上的地震时，应该怎么办？

Multilingual Information on Disaster Risk Reduction

1. 首先确保自身安全。

•躲在桌子下面，用靠垫或包保护头部。

•远离窗户、家具和照明设备。

2. 不要慌忙跑到室外。

•地震摇晃时，不要随意移动，注意掉落物品和倾倒的家具。

•在室外时，请远离建筑物外墙、混凝土围墙和自动售货机。

3. 检查火源和电源。

•地震停止后，关闭燃气灶等火源。

•如果闻到煤气味或发现异常，不要使用明火或触碰电灯开关，应立即前往安全场所避难。

4. 通过电视、广播等确认准确信息。

•关注日本气象厅和当地政府发布的地震及海啸信息。

•即使陆地震感较弱，如果震源位于海底，也可能发生海啸。

5. 确保避难通道畅通，必要时立即避难。

•打开门窗，确保避难通道畅通。

•如果发布海啸警报或注意警报，应立即远离海岸和河口，前往高处等安全场所避难。