

# 地震避難宣導-地震了! 該怎麼辦?!



內政部消防署提供

地震發生的時候最重要的就是保護頭部、頸部避免受傷，應立即採「趴下、掩護、穩住」的動作，躲在桌下或是牆角，躲在桌子下時可握住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人也可隨著桌子移動，形成防護屏障，避免受傷，如果是躲在牆角或柱子旁邊等地方避難時，要小心家具、電器、燈具、書櫃或貨架等。

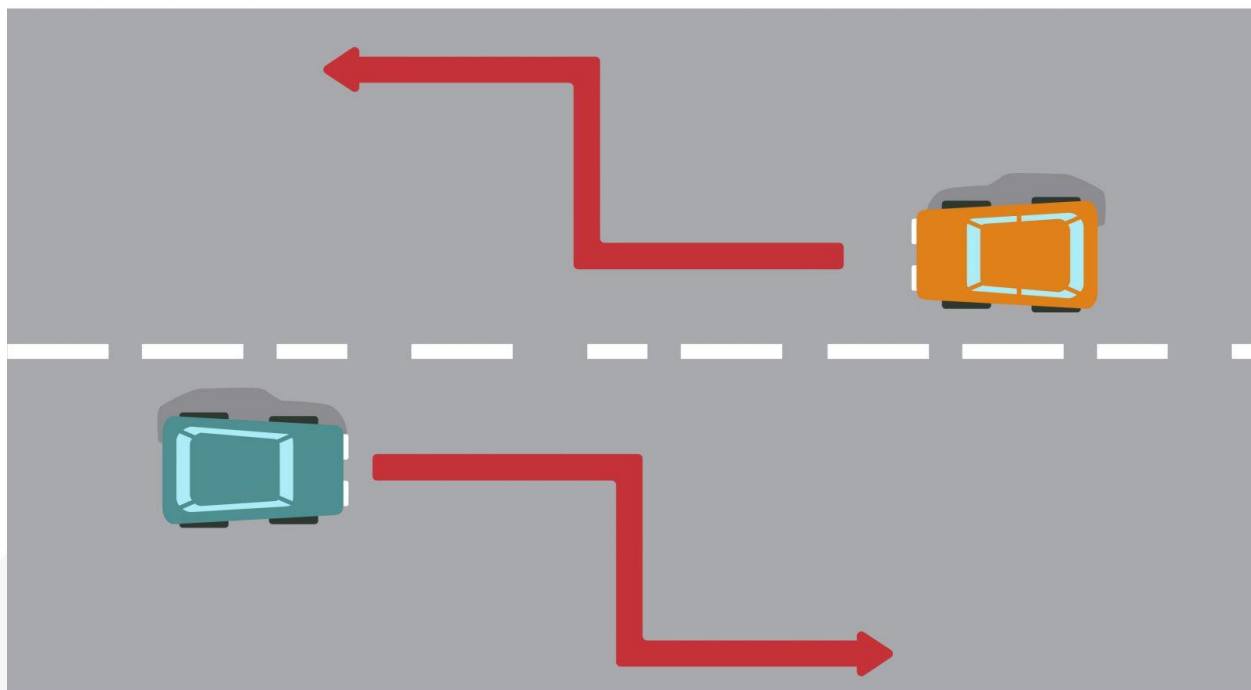
# 地震避難宣導-在戶外時，要注意什麼地方呢?(1/2)



## 當你在戶外時

- 地震時，戶外相對來說較為安全，可拿起隨身物品保護自身頭頸部，並靜待地震結束。
- 千萬不要在地震時嘗試跑入戶內。
- 如果正在地震，而你雖然戶外但剛好經過建築旁、樹下、高架橋下等等，可拿起隨身物品保護自身頭頸部，並離開這些較高危險區域。
- 如果你手上剛好有公事包或筆電包，請立刻舉起來保護頭部。
- 隨時注意附近上方有無可能的掉落物、招牌、磁磚等，以免受傷。

# 地震避難宣導-在戶外時，要注意什麼地方呢?(2/2)

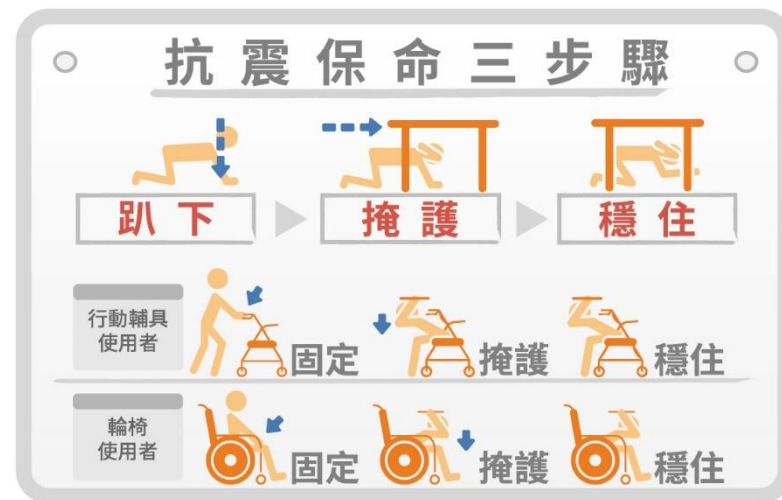


## 當你在行進的車輛上時

- 行進間車輛可能不易發覺輕度地震，但高強度地震下，可能會導致翻車、出現車禍。
- 在收到警示、或是發覺可能當下正發生地震時，請馬上安全減速，開啟警示燈，靠路邊空曠處停車，確認地震停止之後再繼續前進。
- 停車時若能選擇，請避開建築旁、樹下、高架橋下等高風險地帶。
- 在火車、捷運上發生地震，請抓住固定把手與鋼條，並放低重心穩住自己。
- 在車站等車時發生地震，請盡可能就地趴下、掩護、穩住，並拿起隨身物品保護自身頭頸部；若人潮眾多或不便趴下時，則盡可能放低重心蹲低，同樣要保護自身頭頸部。

# 地震避難宣導-在室內時該怎麼避難呢?

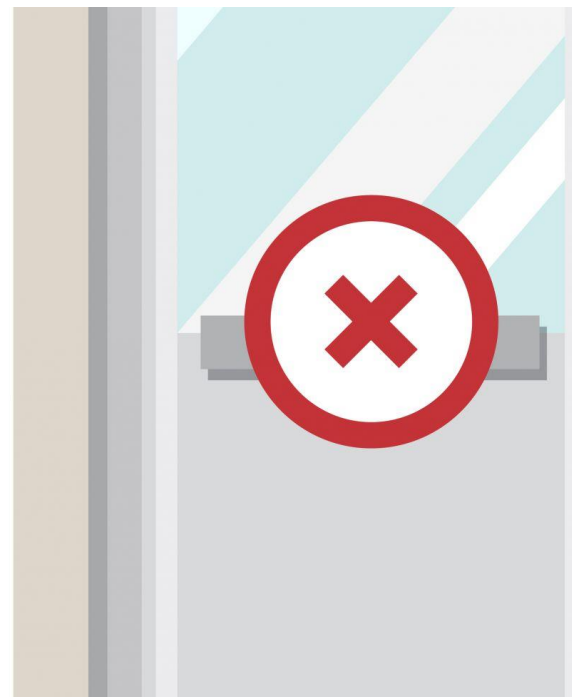
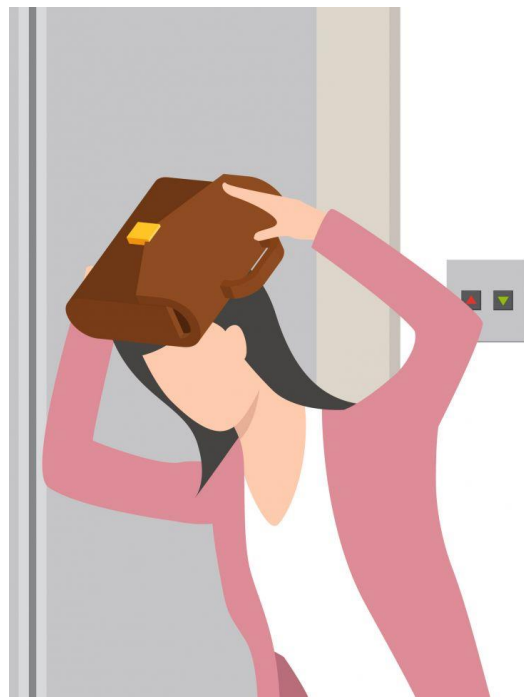
## 地震安全演練有新招 你知道幾招?



內政部消防署 關心您

- 地震搖晃時，應優先保護自己，千萬不要慌亂逃戶外。
- 如果就近有掩蔽物，請直接躲進去。例如桌下等。附近有牆壁也可以朝牆角靠攏再趴下保護頭頸部。但請注意牆壁上頭是否剛好有潛在危險掉落物。
- 如果是躲在牆角或柱子旁等地方進行避難時，同樣要小心附近的家具、電器、燈具、書櫃或貨架等。
- 地震時最重要就是保護頭頸避免受傷，應立即採「趴下、掩護、穩住」的動作，躲在桌下或是牆角。
- 躲在桌子下時可握住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人也可隨著桌子移動，形成防護屏障、以避免受傷。
- 除非你的所在位置上方剛好有潛在掉落物、或物品已經開始掉落了，不然趴下後請不要再移動。
- 如果頭頂上方真的不安全，才能嘗試在地震當下爬行。爬離高風險區域後馬上就地停下、掩蔽，直至地震停止。
- 別往上看，以免被掉落的電燈、電扇或天花板等物品砸傷。因為日光燈可能會破掉，這個時候如果往上看，很容易被破片刺傷。

# 地震避難宣導-在公共場所時，千萬不能慌張喔!(1/4)



## 當你在看電影時

- 在電影院看電影時發生地震，請直接俯身躲進前後排座椅中間的走道。
- 若空間不夠則彎腰、抱頭，盡量俯身到比椅背低。
- 若行進在走道旁發生地震，可以找堅固的牆柱蹲下暫避。

# 地震避難宣導-在公共場所時，千萬不能慌張喔!(2/4)



## 當你在辦公室時

- 躲到自己辦公桌下，趴下、掩護、穩住，保護自身頭頸部。
- 別往上看：利用桌子來保護頭、頸部和身體，以免被掉落的電燈、電扇或天花板等物品砸傷。因為日光燈可能會破掉，這個時候如果往上看，很容易被破片刺傷。

# 地震避難宣導-在公共場所時，千萬不能慌張喔!(3/4)



## 當你在電梯旁邊時

若行進在電梯旁邊，可以在電梯外牆旁邊趴下、掩護、穩住，並拿起隨身物品保護自身頭頸部，但請絕對不要進入電梯內。

# 地震避難宣導-在公共場所時，千萬不能慌張喔!(4/4)

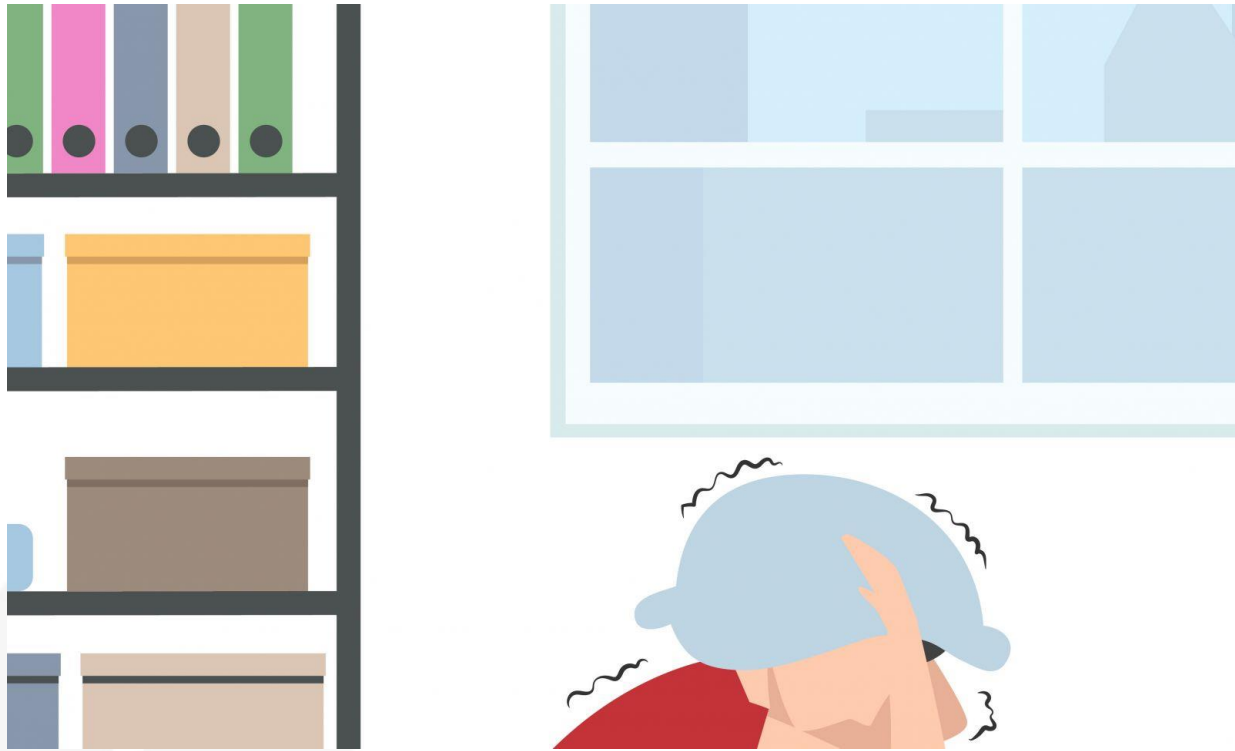


## 當你在補習班時

- 躲到自己課桌下，趴下、掩護、穩住，保護自身頭頸部。
- 按照補習班的人員指示進行疏散。



# 地震避難宣導-在家中時，該如何應變呢?(1/5)



## 當你在家中：在客廳、餐廳、書房

- 如果附近有桌子，盡可能躲在桌下（除了玻璃桌面的桌子以外，餐桌、書桌都可以），趴下、掩護、穩住，抓穩桌腳，保護自己。
- 如果附近沒有桌子，應遠離玻璃窗、吊燈、吊扇、易倒塌的櫥櫃或冰箱以及可能移動的鋼琴等物品，保持低姿勢並以雙手保護自己的頭部和頸部。

# 地震避難宣導-在家中時，該如何應變呢?(2/5)



## 當你在家中：在床上

- 如果你正在床上，請轉身趴下並隨手拿起枕頭保護頭頸。
- 請繼續待在床上、保持警覺即可，直至地震結束確認安全為止。
- 慌亂起身避難可能會引發不必要的危險。

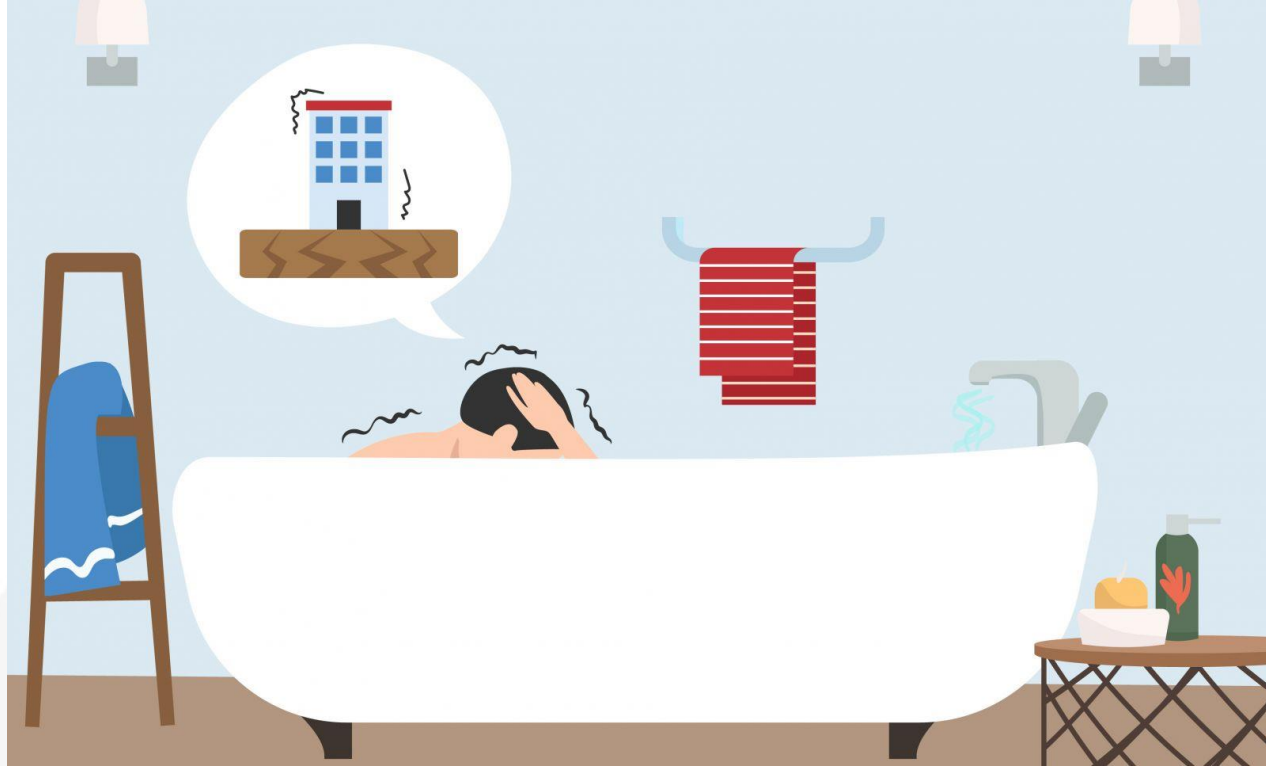
# 地震避難宣導-在家中時，該如何應變呢?(3/5)



## 當你廁所時

- 不要急著離開廁所
- 廁所空間較小，慌亂中急忙衝出，容易發生意外。
- 地震強烈搖晃時，建議要把身體壓低，以手邊的物品(如臉盆)或直接以雙手保護頭頸部，並保持彎腰狀態直到地震搖晃停止。要注意牆上懸掛的鏡子以及儲櫃或置物架上的物品是否會掉落。

# 地震避難宣導-在家中時，該如何應變呢?(4/5)



## 當你在浴室時

- 不要急著離開浴缸：因為浴室有水氣，容易濕滑，慌亂中急忙衝出，容易發生意外。
- 不要急著跳出浴缸：如果在泡澡的時候，可以放低頭部，低於浴缸邊緣，並用雙手或臉盆保護頭頸部。
- 要注意牆上懸掛的鏡子以及儲櫃或置物架上的物品是否會掉落。

# 地震避難宣導-在家中時，該如何應變呢?(5/5)



## 當你在廚房時

- 注意爐火
  - 如果是正在瓦斯爐旁使用爐火，立即隨手關閉爐火，並就地避難，躲在桌子下，直到地震結束。
  - 如果不是順手即可關閉爐火，請先就地避難，躲在桌子下，保護自身安全，不要貿然衝去關閉爐火，以免受傷。
- 注意傾倒的熱湯鍋或碗盤
  - 要注意爐具或料理檯上的熱湯鍋傾倒，以免被燙傷或砸傷。同時也要注意其他碗盤杯具掉落碎裂造成的危害。