

地震發生時

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，如果是蹲在牆角或床邊等其他地方避難時，要小心家具、電器、燈具、書櫃或貨架等。



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），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。

在床上

留在床上，並利用枕頭或棉被保護頭部，直到地震結束。



手電筒

如果地震發生在夜晚，因為我們不清楚什麼東西會掉下來，需要把燈打開才看得見，以便安全地避難或疏散。為了因應停電，平時應該準備一把手電筒，放在隨手可及的地方。



當你在廁所時

不要急著離開廁所

廁所中支柱比較多，相對是比較耐震的地方，不要恐慌。地震強烈搖晃時，要注意牆上懸掛的鏡子以及櫥櫃或置物架上的物品是否會掉落。



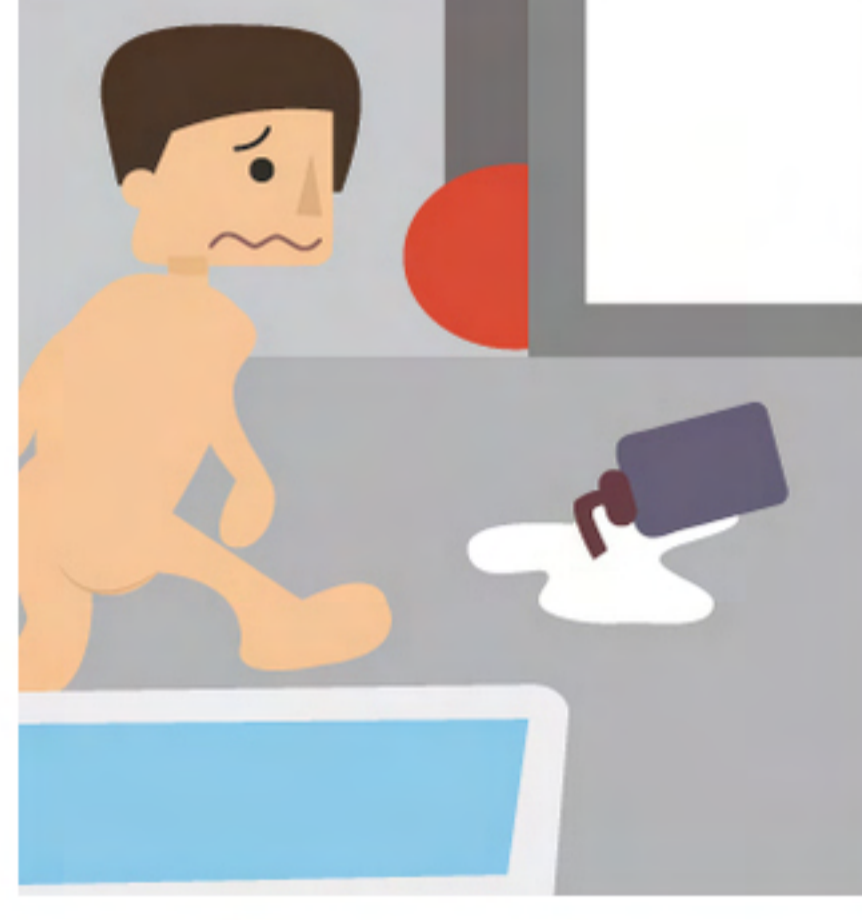
當你在浴室時

不要急著跳出浴缸

通常浴室比較不會有掉落物，是相對比較安全一些的，如果在泡澡的時候，可以放低頭部，低於浴缸邊緣，並用手保護頭部。

小心腳底下

因為浴室有水或是肥皂，在移動的時候要注意腳底下別踩到而滑倒。



當你在辦公室時

保護自己

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。

別往上看

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。

當你在工廠時

就地避難

依據工廠的緊急應變程序，關閉機器電源，停止機器運作，並採取適當姿勢，就地避難。

當你在廚房時

遠離廚房

如果是正在瓦斯爐旁使用爐火，立即隨手關閉瓦斯，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瓦斯，請先就地避難，躲在桌子下，保護自身安全，不要貿然衝去關火，以免受傷。



小心腳底下

可能有調味料或油品灑落，要小心別踩到滑倒，也要小心別踩到破掉的器皿，保護腳部。



當你在教室時

保護自己

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。



別往上看

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。



千萬不要驚慌

不要哭泣

當你尖叫或哭泣的時候，會聽不見老師或是廣播的指示。



聽從老師的指示

不要自己行動，專心的聽從老師的指示動作。



當你在校園時

往校園中間空曠處疏散

離開教學大樓，聚集在一個安全且地板沒有裂縫的地方。



遠離危險的物品

避開校園內危險的物品處如：足球門、銅像、石碑、游泳池、池塘、籬笆等，應立即離開。



當你在實驗室時

小心火源和化學藥品

遠離火源和化學藥品，在安全的地方避難，例如桌子下或牆角。



當你在體育館時

在安全的空間就地避難

如果老師在附近，按照老師的指示集合，抱住頭部並且保護身體。如果老師不在附近，要注意從天花板掉落的物品，小心地上散落物造成跌倒，到安全的空間就地避難。



當你在走廊時

聽從附近老師的指示

如果離自己的教室很遠，不要強行返回，聽從附近老師的指示，抱住頭部並且保護身體，蹲低姿勢就地避難，小心窗戶玻璃。



當你在補習班時

在安全的場所避難

立即躲在桌子下，就地避難。按照補習班的老師指示進行疏散。

