

地震發生後

待搖晃停止後，先確認家人是否平安，瓦斯爐等器具是否關緊。

震度強烈時，
一定要小心餘震



確認家人是否平安

檢查附近家人、鄰居是否有需要幫助
確認家人和家裡一切平安之後，還要確認附近鄰居是否安全，有沒有人需要援助。



確認基本生活需求

確認瓦斯爐等器具是否關掉

確認瓦斯爐、暖爐等器具是否關掉。斷水前，盡量用水桶、水壺和鍋子多儲存一些水。存在浴缸裡的水，可以用來沖馬桶。



受困求救方式

製造噪音，不要輕舉妄動

保持冷靜，確認自己有沒有受傷，再想辦法讓外面的人知道你的位置與情況。



有人受傷時

先打119請求救援

如何確保呼吸道暢通

當傷患出現無適當呼吸的情況時，先讓他輕輕地仰躺，下壓額頭並同時抬高下巴，保持呼吸道暢通。若在目視可及的狀況下，發現有異物堵在嘴裡，將頭轉側邊並用手指將異物挖出。



調整成側臥復甦姿勢

若傷患有適當的呼吸，卻失去意識時，先讓傷患側躺(注意頭頸部的保護)，將上方手放在傷患頭部下方，讓頭部稍微抬高，保持復甦姿勢，並隨時觀測傷患狀況。為避免失溫，必要時蓋上毯子。夏天流汗也容易失溫，千萬不能輕忽保暖的重要。



輕壓傷口止血

先用乾淨的水洗淨傷口

使用乾淨的水洗淨髒汙的傷口，並搭配紗布輕輕拭去髒汙，千萬不能用海水、飲料、酒精清洗傷口。若是血流不止，很嚴重的傷口，先用紗布或乾淨毛巾對傷口直接加壓並抬高患肢止血，並盡速送醫治療。



輕輕按壓傷口

若是被鐵釘、玻璃碎片刺到的傷口，千萬不要擅自拔除異物，而是趕緊用紗布或乾淨的布覆蓋並固定在傷口四周，保持異物的穩固。要是擅自拔除異物，恐怕會造成大出血。



用夾板固定骨折的手腳

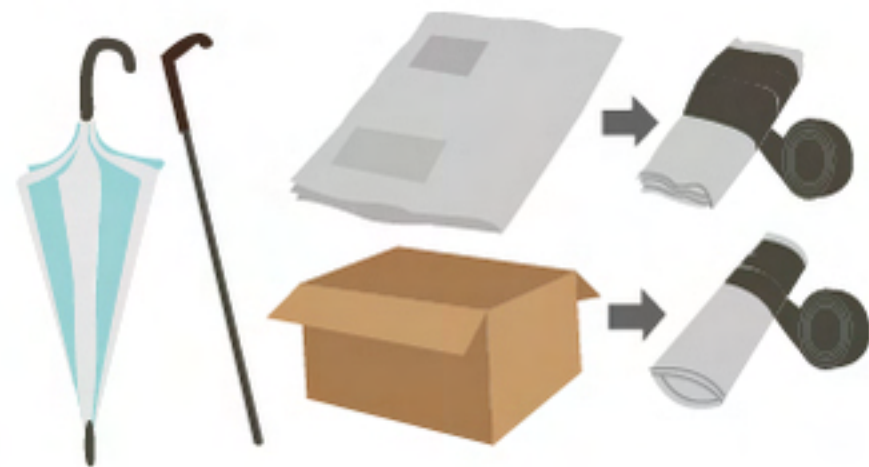
固定上下兩處關節

用夾板固定骨折部位的兩側，也就是固定患處上下兩處關節為原則，保持「手肘彎曲」、「與腳踝呈垂直狀」的姿勢，或以傷患感覺較為舒緩疼痛感適的方式，讓關節呈自然彎曲，方便傷患自行行動。



可用來代替夾板的東西

只要是細長可彎曲的東西，都可以用來代替夾板。像是報紙、紙箱也可以用來代替夾板，只要捲成圓筒狀，再用封箱膠帶固定，加強硬度就行了。



災後聯絡

各種報平安的方法

災害發生後，大家擔心親友，通訊大量塞爆，使得很多重要的救災通訊受到影響，為免影響救災，請事前和家人約定聯絡方式。



聯絡其他縣市的親友

最好事先決定好誰是你的緊急聯絡人，比如遠方的親戚或是好友等。當災害發生時，可以運用內政部消防署建置的「1991報平安語音留言專線」，可事先查詢使用方法，以備不時之需。也可運用親友協尋平台，協尋親友情形。

