



防震避難的首要概念，就是自我保護，尤其是保護頭部，所以應立即躲在桌子下或主要柱子旁。有關地震發生應變如下：

(一)地震發生時如果身處室內

1. 立即躲在桌子下抓住桌腳或蹲在柱子旁，並保護頭部，以防燈具、吊扇…等懸吊物或玻璃、雜物掉落。
2. 遠離衣櫃、書櫃、櫥櫃、酒櫃、書架、鋼琴、電視機、冰箱、物品架…等家具、電器，以免搖晃倒塌，或因地板搖動，造成大型家具、電器左右移動擠壓，而造成傷害。
3. 如果你正在廚房煮東西，順手立刻關上爐火，並立即躲在桌子下抓住桌腳。
4. 在公共場所發生地震時，仍應以就地避難為原則，立即尋找掩蔽物，避開危險玻璃、櫥櫃，蹲下並保護頭頸部，當地搖晃過後，聽從服務人員引導，不推不擠不跑，從容避難。
5. 逃生避難時，應走樓梯，不可搭乘電梯，以免受困。
6. 若地震時，剛好在電梯中，應將電梯停在最近的樓層並且快速離開。
7. 避難時，一定要穿鞋及戴上安全帽，並記得攜帶「緊急避難包」。

(二)地震發生時如果身處室外

1. 應小心路樹倒塌、電線掉落，以及招牌、冷氣機、花盆、屋瓦、碎玻璃…等物品砸落；並應遠離工地、電線桿、圍牆…等區域。
2. 切勿靠近已有損害的建築物，以免危險。
3. 應遠離懸崖峭壁，小心落石、山崩。
4. 在海邊及河口應儘速遠離並往高處避難，以防海嘯來襲。
5. 在開車中行駛中，切勿慌忙減速，應慢慢將速度降下來，打開警示燈，提醒周遭車輛注意。並將車輛慢慢減速停靠路旁，要特別注意，小心招牌等掉落物。
6. 搭乘大眾運輸工具時，應即緊握扶手或吊環，車停後聽從站務人員避難疏散。

地震躲避 三步驟

① 蹲下



② 掩護



③ 穩住

