



# 個人與居家防護措施 (地震發生時當下情境)



中華民國內政部  
MINISTRY OF THE INTERIOR, R.O.C. (TAIWAN)

室內—

客廳、餐廳、書房

01





鋪 如果附近有桌子，盡可能躲在桌下，穩住桌腳，保護自己

鋪 如果附近無桌子，應遠離玻璃窗、吊燈、較容易倒塌的櫥櫃或冰箱，以及可能移動的鋼琴等物品，保持低姿勢以雙手保護頸部和頭部

室內—  
床上

02





**地震時待在“床上”！**

**救災教官：勿亂跑**

**鋪** 留在床上，並利用枕頭或棉被保護頭部，直到地震結束

# 室內— 廚房

03



**6.0強震撼花蓮****✘ 不要衝去關瓦斯**花蓮縣  
14-15**地震來了勿急關電源瓦斯 恐遭物品砸傷**

**鋪** 如果正在瓦斯爐旁使用爐火，立即隨手關閉瓦斯，就地避難，躲於桌子下，直到地震結束

**鋪** 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，不貿然衝去關火，以免受傷

# 室內— 浴室廁所

04





# 04

## 室內——浴室廁所



**鋪** 如在地震強烈搖晃時人在浴室內，請先打開門窗，避免擠壓後無法打開逃離

**鋪** 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，以及注意浴室有水或是肥皂，移動時要注意腳底以免滑倒

# 室內— 辦公室、教室

05





**鋪** 利用桌子來保護頭、頸部和身體，以免被掉落的電燈、電扇等物品砸傷

**鋪** 注意日光燈可能會因搖晃而震碎，故要小心別被碎片刺傷

# 大樓內

# 06





**鋪** 目前新式大樓耐震性、倒塌機率較低，高樓層的搖晃通常劇烈、持久、且緩慢，特別是感覺到持續時間長且緩慢的搖晃（長週期地震動）時，應留意有滾輪的影印機可能四處移動，並躲至桌下靜待地震結束。



**鋪** 如地震發生時剛好在搭電梯的話，應壓低身體重心或是蹲下，避免跌倒受傷，同時應立即按所有樓層的按鈕，並在停靠樓層後快步離開電梯；如受困電梯，應使用緊急呼叫鈕求救。

# 地下街

07





**鋪** 與地面相比，地震中的地下街相對較安全，此時可靠近牆壁或較粗的柱子，並用皮包保護頭部，其重點在於頭與皮包之間應留有10cm左右的空隙，以作為物品掉落時的緩衝。





**鋪** 地震結束後，則應聽從工作人員的指示避難

**鋪** 停電時緊急用燈會自動開啟，請冷靜地走向緊急出口或逃生梯避難

**鋪** 火災發生時，請往跟煙霧方向相反的緊急出口避難

# 捷運、臺鐵等 大眾交通工具

08





鋪 當發生強震時電車會立即剎車停駛，請抓緊吊環或扶手以免受傷，並聽從站員或車站人員的指示

鋪 無指示的情況下請勿擅自下車

# 劇場、電影院

09





**鋪** 劇場或電影院的座位附近通常無柱子且空間寬敞，為避免被天花板掉落的物體擊中，可用皮包等保護頭部、或倚在座位間以保護身體

**鋪** 因公共場合人數眾多，如人群衝至緊急出口反而易造成推擠、踩死等二次災害，請聽從工作人員的指示冷靜地避難。

百貨公司、  
大賣場、便利商店

10





鋪 往牆面或是柱子附近避難，並利用購物籃或隨身物品保護住頭部

鋪 地震結束後再離開，也須注意不要被陳列架上飛散的商品砸到

街道上

11







**鋪** 在鬧區或高樓街區遇到地震時，應用皮包等保護頭部並至安全且寬暢的場所避難，避免被玻璃碎屑、倒塌建物砸傷

**鋪** 新式建築耐震性較高，為避免被掉落物品砸中，可逃至大樓內避難；舊式建築則可能因搖晃而扭曲變形，不建議於室內避難

**鋪** 遠離圍牆、自動販賣機、電線杆、垂下之電線等地震中易倒塌的物體

車輛行駛中

12





**鋪** 地震時請勿急踩剎車，應逐漸放慢速度後，避開十字路口、靠右側熄火，盡量將車輛停在停車場或空地、用車內廣播取得地震相關資訊

**鋪** 避難時，請將車窗緊閉、引擎熄火、鑰匙留於孔內、車門勿鎖，並等待警察或道路指示、導引或疏導後再行動

# 簡報結束 歡迎提問

