內政部消防署

地震時要保護自己

易讀版
防震須知

1
趴下



2
掩護



3
穩住



目錄

地震前要做的事

- 家具的安排 2
- 家裡要有水和食物 3
- 知道家人聯絡方法 4
- 知道逃生路線，確定沒有東西擋著 4
- 知道安全的地方，地震後可以去 5

地震時，保護自己最重要

- 保護自己 3 步驟 7
- 地震時要冷靜 8
- 找地方避難 9
- 地震時，在不同地方都要保護頭部 10

停止搖晃後，再行動

- 如果環境安全，就待著 15
- 看到天花板或柱子裂開，要趕快去安全的地方 15
- 確定安全了，才可以回家 21

地震前要做的事

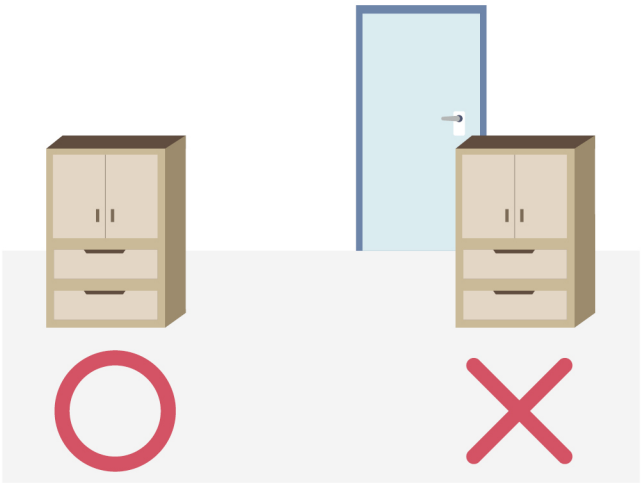
家具的安排

▶ 把東西放入櫃子裡



比較重的東西放下面。

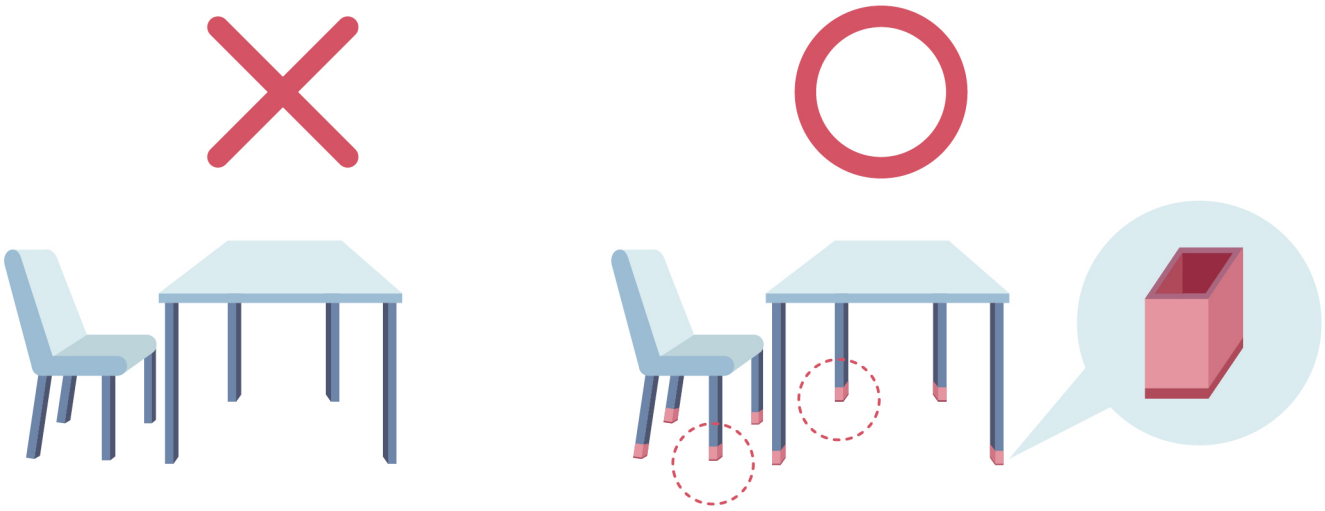
▶ 家具不能擋住門口



家具擋住門，
會無法逃生。



▶ 幫桌子和椅子穿上不會滑動的腳套



家裡要有水和食物



知道家人聯絡方法

- 把家人的電話號碼貼在電話旁邊



- 請家人幫你設定手機的通訊錄



知道逃生路線，確定沒有東西擋著



知道安全的地方，地震後可以去

室外避難收容處所，
例如：公園。





室內避難收容處所，
例如：學校、活動中心。





如果不知道安全的地方，可以這樣做：

❶ 詢問家人或老師



❷ 請家人帶你去安全的地方



❸ 練習自己去安全的地方



我家附近安全的地方：_____

地震時，保護自己最重要

保護自己 3 步驟

- **1.** 趴下
- **2.** 掩護：保護頭部、躲在桌下
- **3.** 穩住：保護頭部、抓住桌腳



1. 趴下　　2. 掩護　　3. 穩住

地震時要冷靜

▶ 搖晃時，
不要衝向出入口

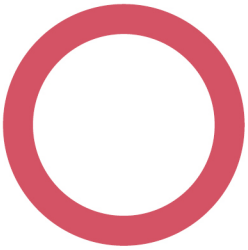


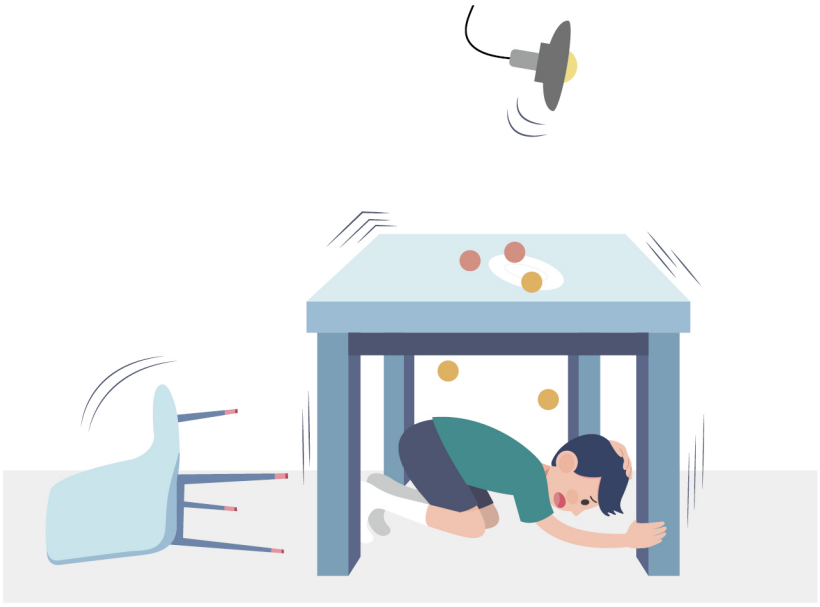
▶ 搖晃時，
不要跑到外面



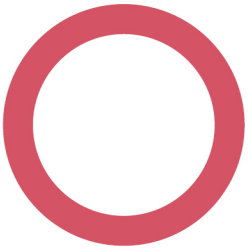
找地方避難

▶ 堅固桌子





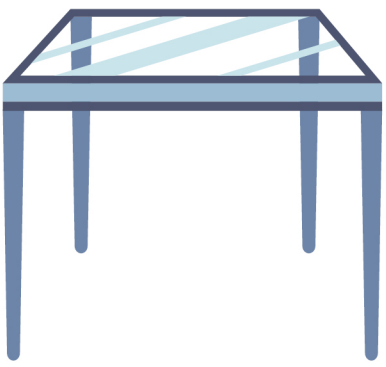
▶ 柱體旁邊、遠離玻璃窗





▶ 不可以躲在玻璃桌下





地震時，在不同地方都要保護頭部

▶ 家裡

- 客廳：躲在桌下、牆角或柱子旁邊。

確定旁邊沒有大型家具，
上方沒有懸掛物。

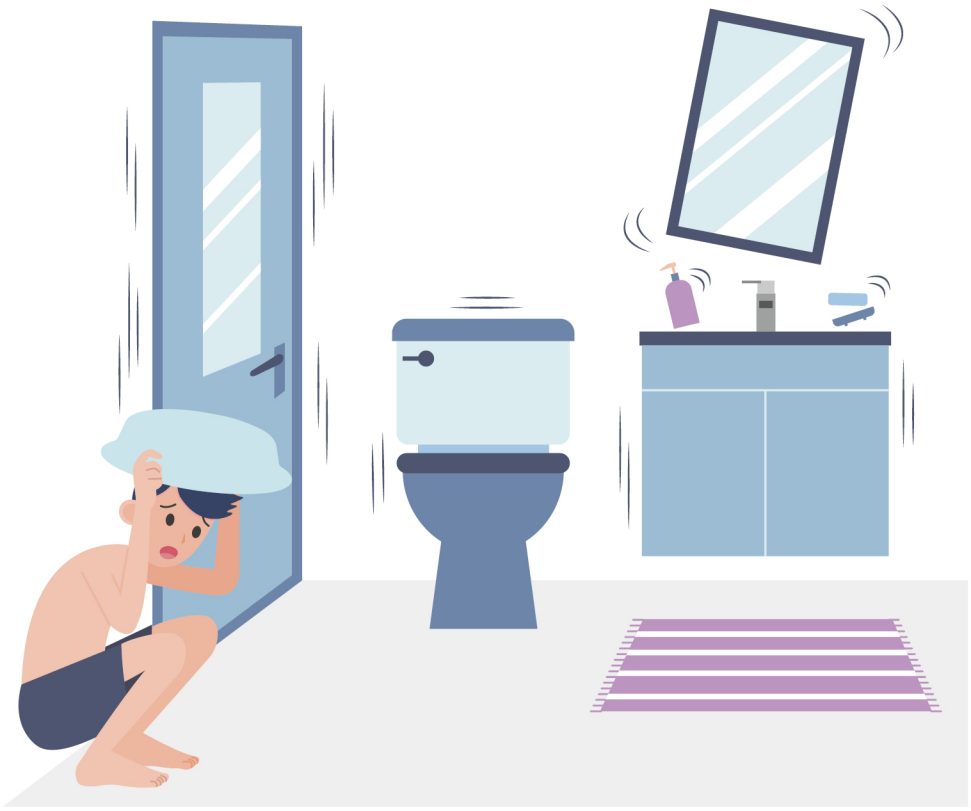


- 房間：在床上時，用枕頭保護頭部。

確定旁邊沒有大型家具，
上方沒有懸掛物。



- 廁所：用洗臉盆或衣服保護頭部，遠離洗手台、鏡子和燈。



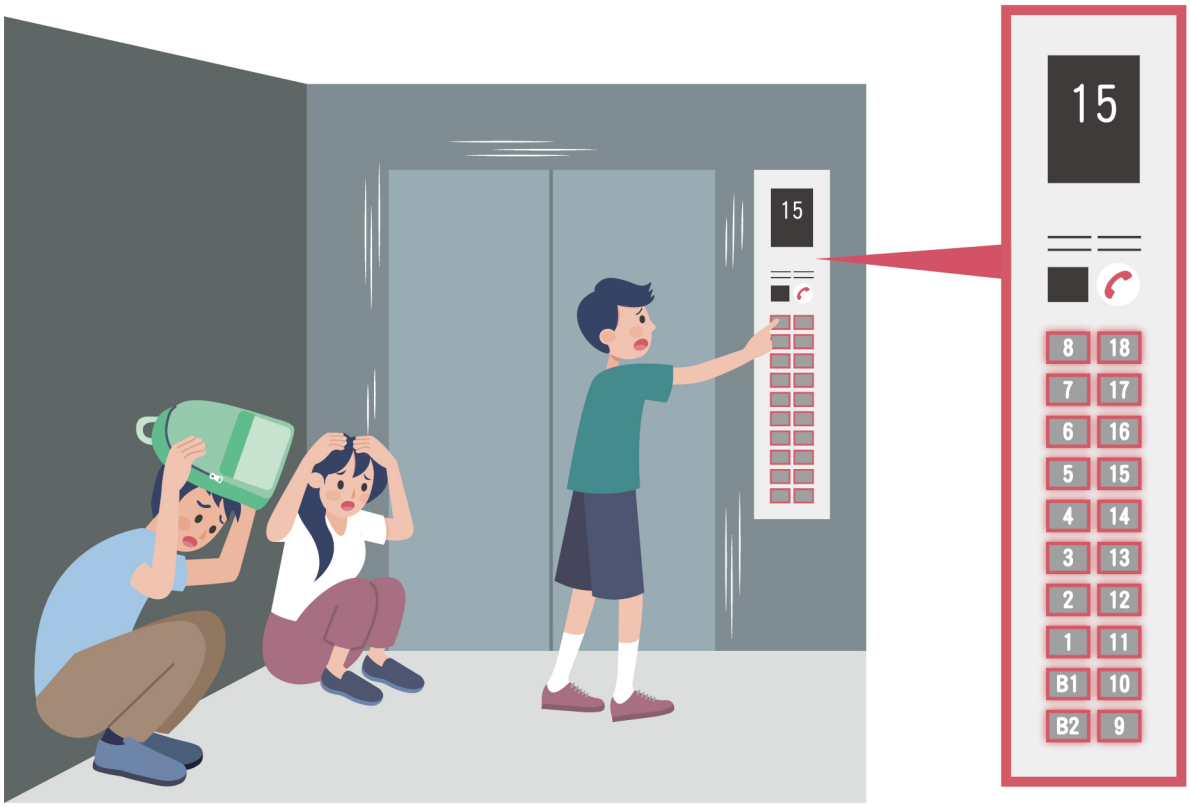
- 陽台：靠牆角蹲低、保護頭部。



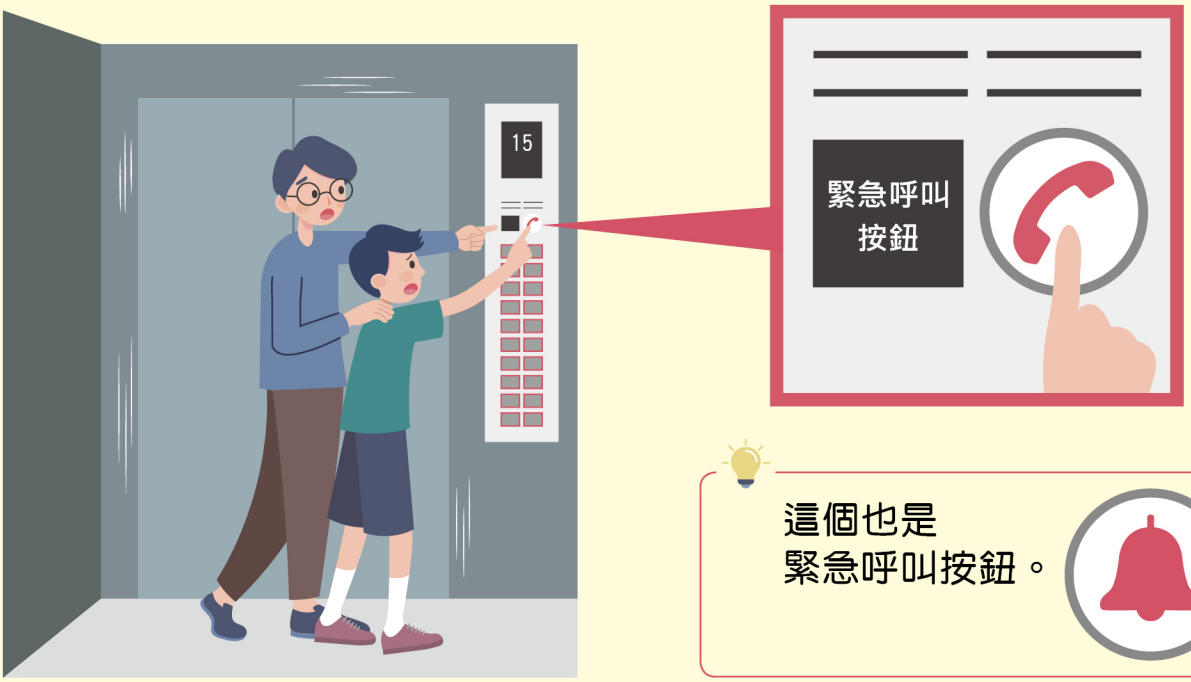
▶ 電梯內

蹲低、保護頭部。

每個樓層都按，停下來就走出電梯。



如果受困電梯，按緊急呼叫鈕請人幫忙。



▶ 車站

- 月台：移動到柱子旁或牆角，蹲低、保護頭部。
  搖晃停止後，依站務人員指示避難。



- 車廂：坐著的時候，用包包保護頭部。
  站著的時候，緊握扶手或拉環，身體穩住，避免跌倒。



上班的地方

躲在桌下，保護頭部。



室外

遠離大樓磁磚、招牌、樹木，保護頭部。

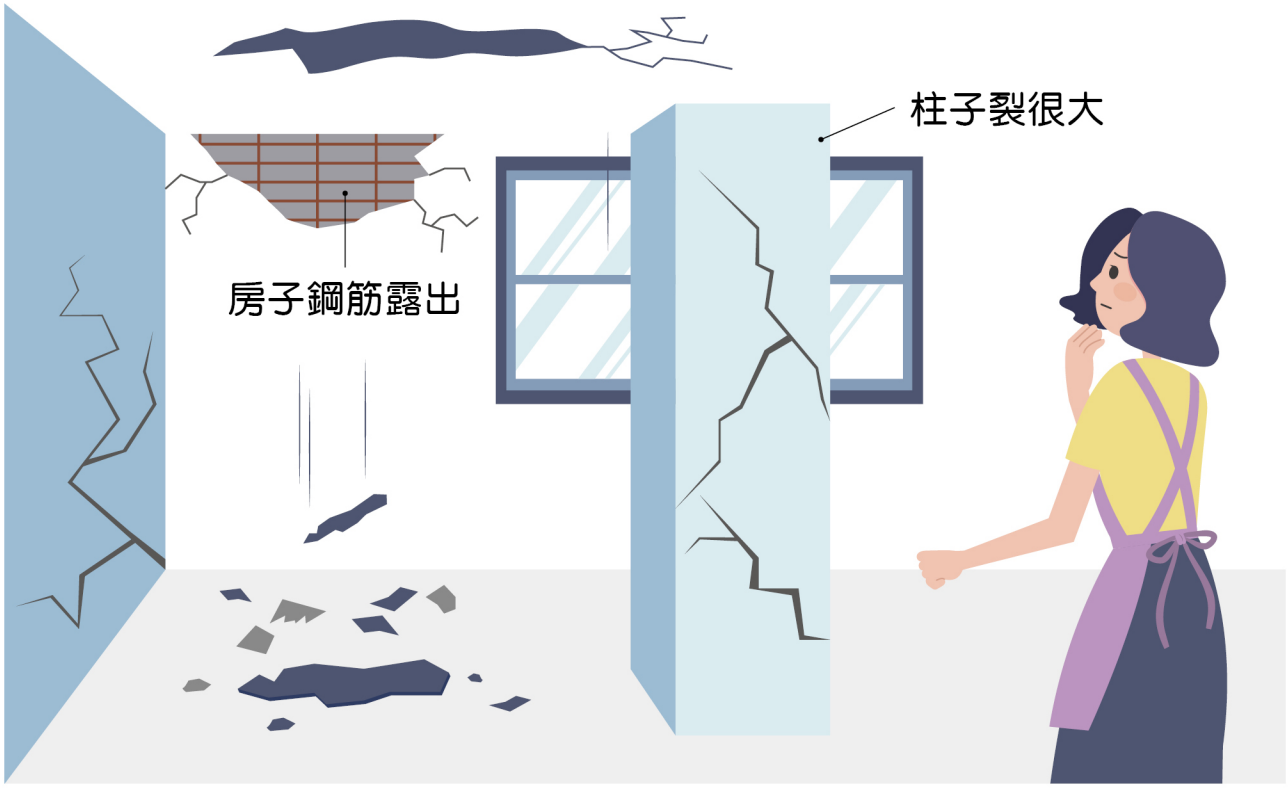


停止搖晃後，再行動

如果環境安全，就待著



看到天花板或柱子裂開，要趕快去安全的地方



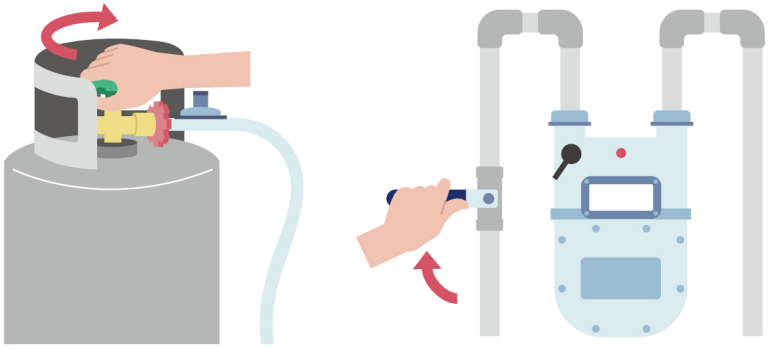
去安全的地方之前，要做的事：

❶ 關瓦斯（天然氣）和電源

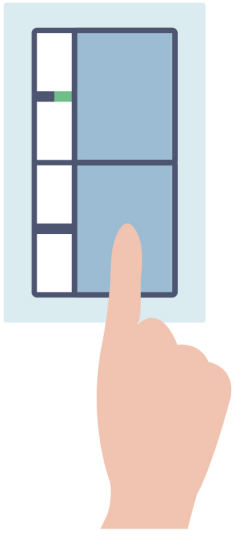
關瓦斯爐



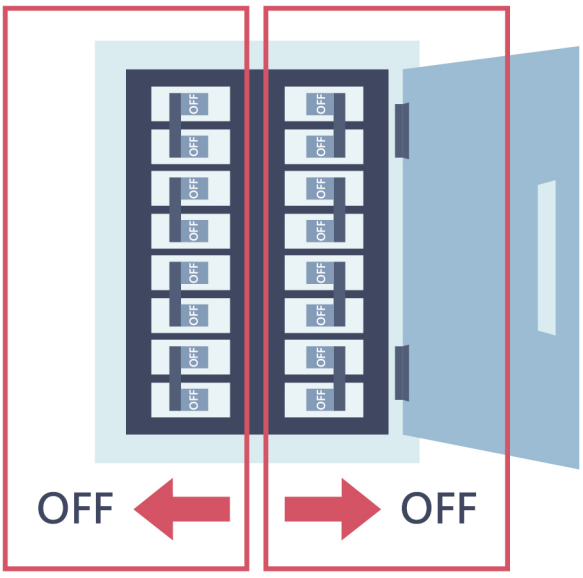
關瓦斯總開關



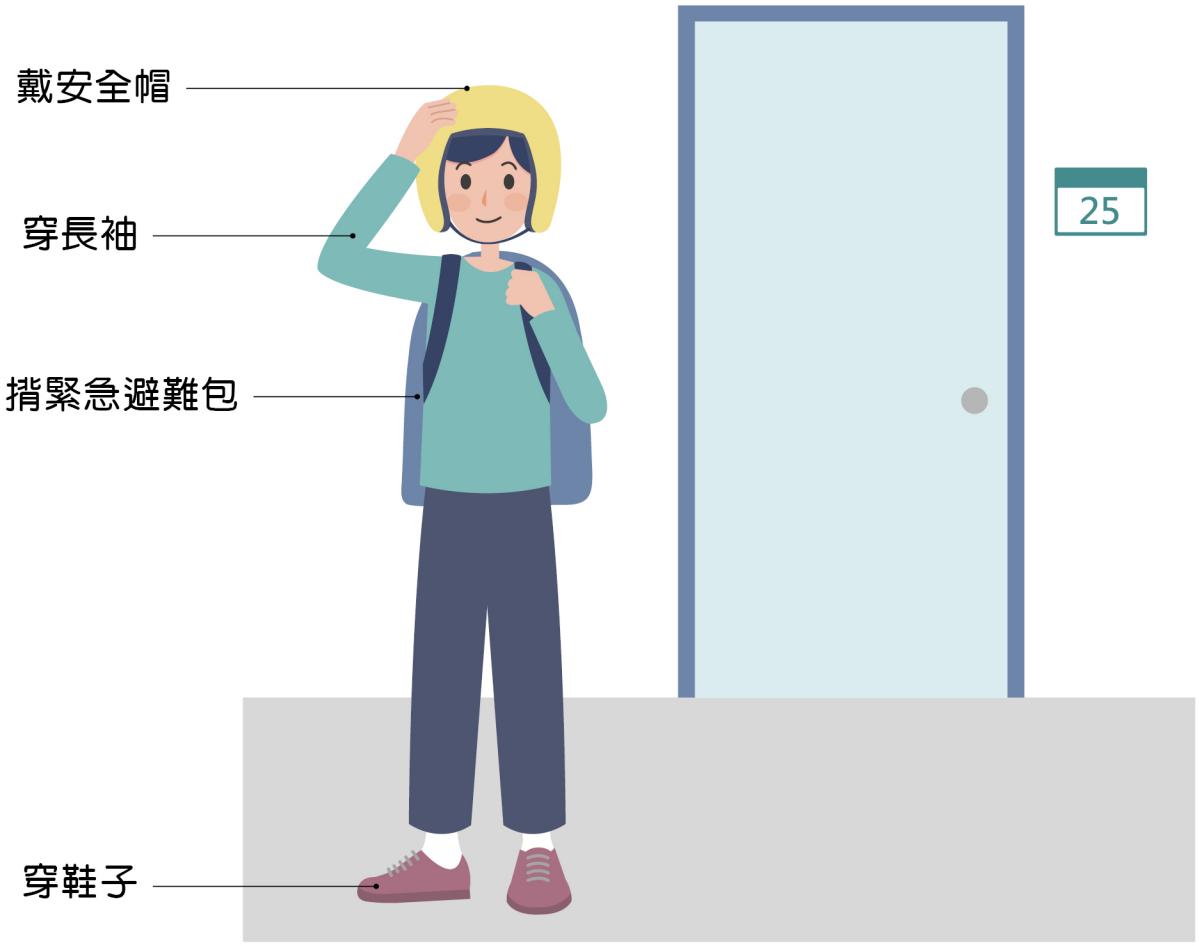
關電源



關電源總開關



❷ 穿鞋子、穿長袖、揹緊急避難包*、戴安全帽，準備好出發

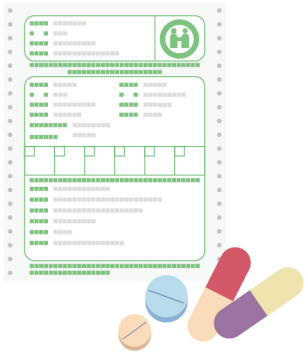




* 緊急避難包就是裝水、食物、現在在吃的藥等重要東西的包包。

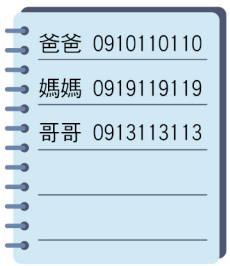
緊急避難包裡面放的東西

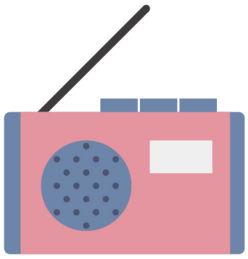
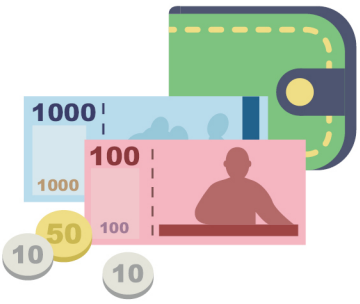


水	食物	現在在吃的藥
		

保暖衣物	手套	哨子
		

家人通訊錄



手電筒和電池	醫療用品	收音機
		
身分證影本	**健保卡影本**	**錢**
		

每 6 個月，檢查包包 1 次。假如食物放太久，會壞掉不能吃。

避難時注意

有困難要請人幫助

吹哨子、製造噪音，請人幫忙，
例如：被東西壓住了。



如果有手機，
也可打電話請人幫忙。

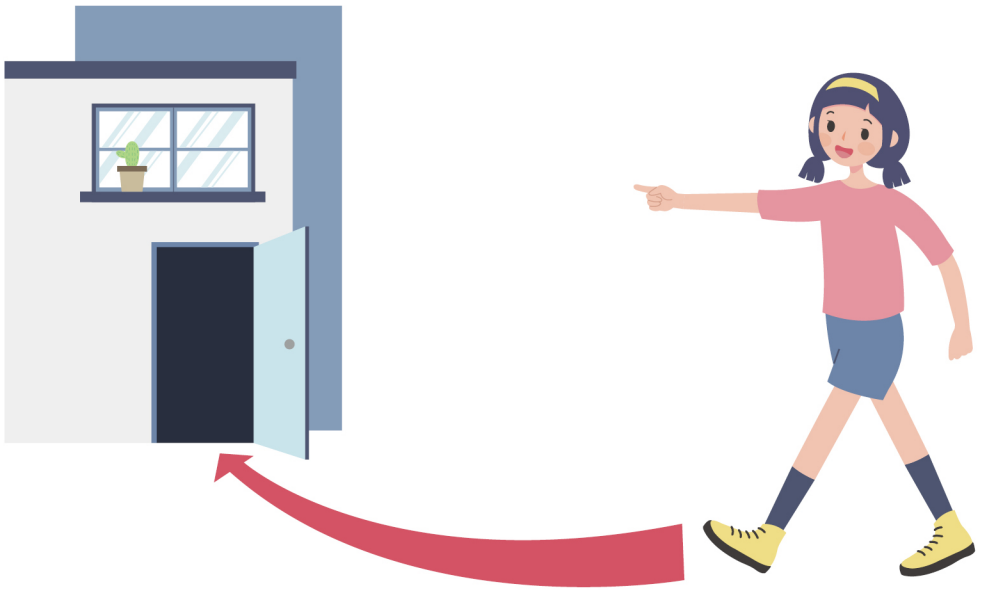
出門要走樓梯，不能搭電梯



有人受傷，打 119



確定安全了，才可以回家



如果聞到瓦斯味，要這樣做！

❶ 不可以用電和火

不可以開電風扇



不可以開抽油煙機



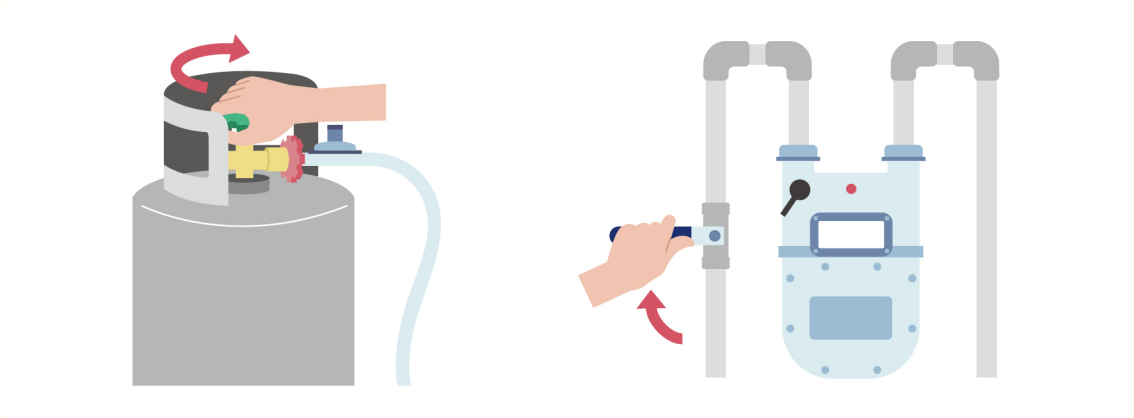
不可以開燈



不可以拔插頭、插插頭



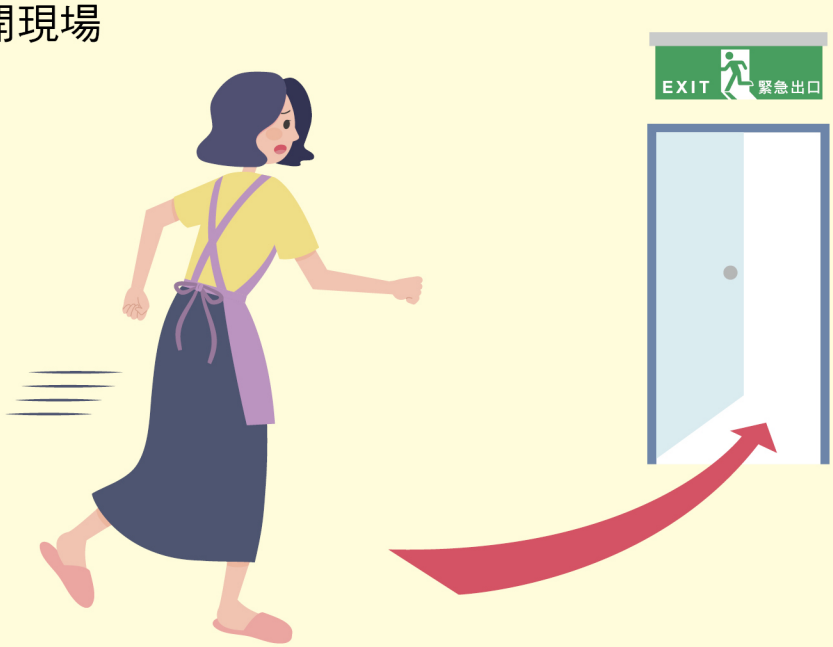
❷ 關閉瓦斯



❸ 慢慢開窗



❹ 離開現場



❺ 打 119



❻ 請人修理瓦斯

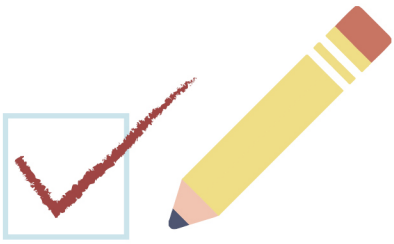


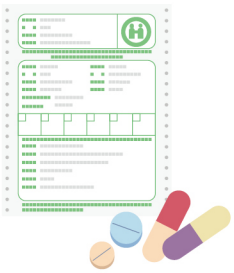
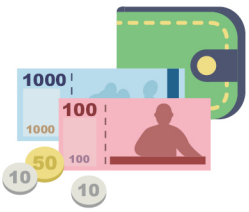
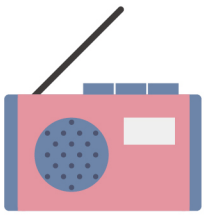
如果在室外聞到瓦斯味，
要這樣做！

❶ 離開現場
❷ 打 119 請人幫忙。

小活動

緊急避難包，裡面要放的東西，請打勾。



			
☐	☐	☐	☐
			
☐	☐	☐	☐
			
☐	☐	☐	☐
			
☐	☐	☐	☐

地震時要保護自己

易讀版防震須知

發行機關	內政部消防署
電　　話	02-81959119
傳　　真	02-89114250
地　　址	23143 新北市新店區北新路三段 200 號 8 樓

顧問諮詢	財團法人愛盲基金會李英琪主任
審稿委員	李定安、吳俊葦、林庭伊
編 輯 群	黃國鐘、張晴宜、廖婉伶
插畫及整體設計	李鏡琪
企劃執行單位	財團法人愛盲基金會數位出版處
發行日期	2020 年 8 月

著作權資訊

本書著作權人為內政部消防署所有，著作權人對本書保有一切權利，若欲重製、改寫、編輯本書全部或部分內容者，須經著作權人同意或授權。

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.
More information at www.easy-to-read.eu.



內政部消防署

National Fire Agency, Ministry of the Interior, R.O.C.

地址：23143 新北市新店區北新路三段200號8樓

電話：02-81959119　　http://www.nfa.gov.tw/

