

原則三：搖晃期間不要跑到戶外，不要衝向出入口

- 留在原地直到停止搖晃為止，不要跑到戶外，不要衝向出入口，因為這樣非常容易受到掉落物和飛散物品的傷害，而且此時你根本無法站穩
- 不急著去開門、關燈、關瓦斯，因為當地震規模大、搖晃強時，會連站都站不穩、走都走不動，最該防範的是自己是否受傷、門有沒有扭曲、出不出得去，前提是先保住性命，或保護自己不受傷
- 若在睡覺，應留在床上，並用枕頭保護頭頸部，尤其夜晚中，很不容易察覺或避開掉落物的威脅，在黑暗中嘗試移動受傷的機會會比留在床上大。

