國立卓蘭高中進修部安全宣導資料/防震宣導 資料來源：台中市政府網站

鑒於土耳其發生芮氏規模7.8淺層強震造成多人傷亡事故，請全國民眾居安思危做好防備工作

(一)地震前防災準備：

1.檢視自身居家周圍環境，改善因地震造成可能危害。

2.對室內生活空間做安全檢查，如固定家具等。

3.緊急防災包：防災包內應備物品如下，且每半年需檢查更新 1 次。 a、水(每人需準備 3 天份

飲用水）、食物(高熱量食物)。 b、緊急醫療包：個人常用藥包、止血扣環、三角巾。 c、保暖

用品：輕便雨衣、暖暖包、求生紙毯。 d、工具：螢光棒、手電筒、收音機、哨子、壓縮毛巾、

垃圾袋、盥洗用具、重要證 件影本、多功能萬用鉗。

(二)地震發生時基本概念： 「趴下(Drop)、掩護(Cover)、穩住(Hold On)」

1.地震發生時，最重要的就是保護自身的安全，尤其是保護頭、頸部避免受傷，全 世界防災機構

及專家均認同地震發生時最安全的動作就是立即採「趴下(Drop)、 掩護(Cover)、穩住(Hold On)」

的動作 ，躲在桌下或是牆角；躲在桌子下時， 同時握住桌腳，形成防護屏障，避免受傷。

2.地震時在床上睡覺，留在床上，並利用枕頭或棉被保護頭部，直到地震結束。

3.地震時會有強烈搖晃，造成玻璃、燈具、雜物等掉落，勿慌張奔跑，須立即就地 躲在堅固桌子

下並抓住桌腳或以低姿勢蹲在柱子旁，並保護頭部，避免被掉落 物砸傷。

4.地震時遠離隔間牆、酒櫃、櫥櫃、衣櫃…等家具，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。

5.確保出口暢通：地震搖晃停止後，立即將門、窗戶打開，以確保隨時能避難。

6.逃生避難時不可搭乘電梯，應走樓梯，以免電梯故障受困，若搭乘電梯遇到地震 的話，要迅速

按下所有樓層的電梯，背部、頭部緊貼牆壁成一直線，膝蓋微彎， 雙手緊握手把，等待電梯停

止，電梯門開啟立即離開，如果電梯門無法開啟， 立即按緊急按鈕呼救，讓外面的人知道，

冷靜等待救援。

(三) 地震發生後基本概念：

1.地震之後，檢查瓦斯、水、電等開關，如有瓦斯洩漏，應輕輕打開窗戶，立即離開建築物並通

報瓦斯公司。若發生火災，盡速以滅火器等物滅火。

2.切勿靠近已有損害的建築物，以免危險。

3.切勿搭乘電梯，要利用樓梯逃生。