

地震時 要保護自己

易讀版
防震須知



1 趴下



2 掩護



3 穩住



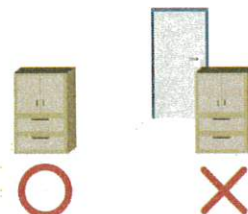
地震前要做的事

家具的安排

► 把東西放入櫃子裡



► 家具不能擋住門口



家具擋住門，
會無法逃生。



-2-

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

► 幫桌子和椅子穿上不會滑動的腳套



家裡要有水和食物



-3-

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



- 4 -



如果不知道安全的地方，可以這樣做：

① 詢問家人或老師



② 請家人帶你去安全的地方



③ 練習自己去安全的地方



我家附近安全的地方：_____

- 6 -

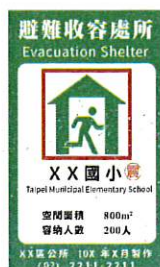
知道安全的地方，地震後可以去



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。



- 5 -

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

- 7 -

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



- 8 -

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。



- 10 -

找地方避難

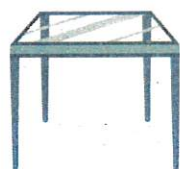
- ▶ 堅固桌子



- ▶ 柱體旁邊、遠離玻璃窗



- ▶ 不可以躲在玻璃桌下



- 9 -

- 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。



遠離花盆，
和玻璃門窗。

- 11 -

► 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。



這個也是
緊急呼叫按鈕。



- 12 -

► 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。



- 14 -

► 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。



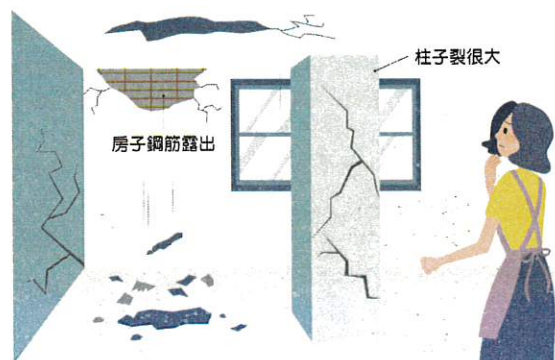
- 13 -

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



- 15 -

去安全的地方之前，要做的事：

❶ 關瓦斯（天然氣）和電源

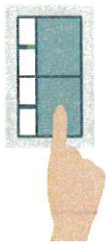
關瓦斯爐



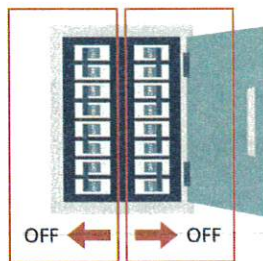
關瓦斯總開關



關電源



關電源總開關



- 16 -

緊急避難包裡面放的東西



水



食物



現在在吃的藥



保暖衣物



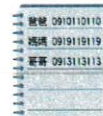
手套



哨子



家人通訊錄



- 18 -

❷ 穿鞋子、穿長袖、揹緊急避難包*、戴安全帽，準備好出發

戴安全帽

穿長袖

揹緊急避難包

穿鞋子



手電筒和電池



醫療用品



收音機



身分證影本



健保卡影本



錢



* 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。

- 17 -



每 6 個月，檢查包包 1 次。假如食物放太久，會壞掉不能吃。

- 19 -



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



- 20 -

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



- 21 -

❷ 關閉瓦斯



❸ 慢慢開窗



❹ 離開現場



- 22 -

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。

- 23 -

小活動

緊急避難包，裡面要放的東西，請打勾。



☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

- 24 -



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/>



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、吳俊華、林庭伊
編輯群 黃國鐘、張晴宜、廖婉伶
插畫及整體設計 李婉琪
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内容者，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.