



機關安全維護
地震防災應變

苗栗縣政府政風處
9月份機關安全維護宣導

資料來源：中華民國內政部消防署全球資訊網

地震避難方式-DCH



地震發生的時候最重要的就是保護頭部、頸部避免受傷，應立即採「趴下、掩護、穩住」的動作，躲在桌下或是牆角，躲在桌子下時可握住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人也可隨著桌子移動，形成防護屏障，避免受傷，如果是蹲在牆角或床邊等其他地方避難時，要小心家具、電器、燈具、書櫃或貨架等。



不同情境下避難原則

當你在廁所時



不要急著離開廁所，廁所中支柱比較多，相對是比較耐震的地方，不要恐慌。地震強烈搖晃時，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。

不同情境下避難原則

當你在辦公室時

- 1、保護自己
利用桌子來保護頭、頸部和身體，以免被掉落的電燈、電扇或天花板等物品砸傷。
- 2、別往上看
因為日光燈可能會破掉，這個時候如果往上看，很容易被破片刺傷。



災後救助

受困時

製造噪音，不要輕舉妄動

保持冷靜，確認自己有沒有受傷，再想辦法讓外面的人知道自已的位置與情況。

報平安的方法

災害發生後，大家擔心親友，通訊大量塞爆，使得很多重要的救災通訊受到影響，為免影響救災，請事前和家人約定聯絡方式。



受傷急救

如何確保呼吸道暢通

當傷患出現無適當呼吸的情況時，先讓他輕輕地仰躺，下壓額頭並同時抬高下巴，保持呼吸道暢通。若在目視可及的狀況下，發現有異物堵在嘴裡，將頭轉側邊並用手指將異物挖出。

先打119請求救援

調整成側臥復甦姿勢

若傷患有適當的呼吸，卻失去意識時，先讓傷患側躺（注意頭頸部的保護），將上方手放在傷患頭部下方，讓頭部稍微抬高，保持復甦姿勢，並隨時觀測傷患狀況。為避免失溫，必要時蓋上毯子。夏天流汗也容易失溫，千萬不能輕忽保暖的重要。



受傷急救

先用乾淨的水洗淨傷口

使用乾淨的水洗淨髒污的傷口，並搭配紗布輕輕拭去髒污，千萬不能用海水、飲料、酒精清洗傷口。若是血流不止，很嚴重的傷口，先用紗布或乾淨毛巾對傷口直接加壓並抬高患肢止血，並盡速送醫治療。

輕壓傷口止血

輕輕按壓傷口

若是被鐵釘、玻璃碎片刺到的傷口，千萬不要擅自拔除異物，而是趕緊用紗布或乾淨的布覆蓋並固定在傷口四周，保持異物的穩固。要是擅自拔除異物，恐怕會造成大出血。



受傷急救

用夾板固定骨折的手腳

固定上下兩處關節

用夾板固定骨折部位的兩側，也就是固定患處上下兩處關節為原則，保持「手肘彎曲」、「與腳踝呈垂直狀」的姿勢，或以傷患感覺較為舒緩疼痛感適的方式，讓關節呈自然彎曲，方便傷患自行行動。

可用來代替夾板的東西

只要是細長可彎曲的東西，都可以用來代替夾板。像是報紙、紙箱也可以用來代替夾板，只要捲成圓筒狀，再用封箱膠帶固定，加強硬度就行了。





廉政專線：037-356639

苗栗縣政府政風處

關心您~