

地震來時不同環境場域避難處理作法：

抗震保命 3 要領：趴下 掩護 穩住 保護頭頸部安全最重要

一、在教室或其他室內：

(一)保持冷靜，立即就地避難。

1. 就地避難的最重要原則就是保護頭部及身體，避難的地點優先選擇如下：
 - (1)桌子下。
 - (2)柱子旁。
 - (3)水泥牆壁邊。
2. 避免選擇之地點：
 - (1)窗戶旁。
 - (2)電燈、吊扇、投影機下。
 - (3)未經固定的書櫃、掃地櫃、電視、蒸便當箱、冰箱或飲水機旁或貨物櫃旁(下)。
 - (4)建物橫樑、黑板、公布欄下。
3. 躲在桌下時，應以雙手握住桌腳，如此當地震發生時，可隨地面移動，並形成屏障防護電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落的傷害。
4. 地震避難掩護三要領：蹲下、找掩護、抓住桌腳，直到地震結束。

(二)當地震稍歇時，緊急避難疏散路線，進行避難疏散。注意事項如下：

1. 可以用頭套、較輕的書包、補習袋或書本保護頭部，並依規劃路線避難。
2. 遵守不語、不跑、不推三不原則：喧嘩、跑步，易引起慌亂、推擠，或造成意外，災時需冷靜應變，才能有效疏散。
3. 避難疏散路線規劃，應避開修建中或老舊的建物或走廊，至空曠場地實施避難。

二、在室外：

1. 在走廊，應立即蹲下，保護頭部，並注意是否有掉落物，當地震稍歇，可行動時應立即疏散至空地，或避難疏散地點。
2. 在操場，應立即蹲下，注意籃球架，當地震稍歇，可行動時應立即疏散至空地，或避難疏散地點。
3. 千萬不要觸及掉落的電線。

強震避難原則：保護頭部及身體



強震避難：應避免選擇的地點！



震後安全指南：疏散演練與避難包

震後疏散演練



緊急避難包 必備清單

✓ 1. 乾糧與飲用水



✓ 2. 急救包與藥品



3. 保暖衣物、雨衣、粗手套



4. 手電筒、哨子、行動電源



5. 重要證件、健保卡與現金



6. 衛生用品、口罩、暖暖包

每年定期檢查，放在靠近門口、容易拿取處！