

臺北市防災易讀手冊

地震來了 怎麼辦



臺北市府
109年9月版



臺北市防災易讀手冊

地震來了 怎麼辦

前言

這本手冊符合聯合國身心障礙者權利公約第21條，
把地震防災資訊做成容易看到、容易懂的內容。
希望讓災害發生時，容易受傷且需要被幫助的人，
包含孕婦、嬰兒、小孩、行動不便、身心障礙者等，
能更知道要怎麼做準備、可以在哪裡得到幫助。

「易讀」是把資訊變得讓更多人很快看懂的方法，
這本手冊希望能用易讀的方式，
把地震是什麼、地震發生前可以準備什麼、
地震結束後要怎麼恢復生活...等，
整理給大家知道。

易讀
標誌



目錄

地震來了..... 01

如果台北市發生很大的地震..... 02

地震震度分級表..... 04

平常準備好.....07

熟悉居住環境 08

家裡沒辦法住的時候要去哪裡？ 09

怎麼去避難收容處所 12

居家安全準備 16

日常物資儲備 22

緊急避難包 28

下載防災App 34

地震發生時要做什麼？ 37

地震保命三步驟：趴下、掩護、穩住 38

在這些地方發生地震的話要怎麼做？ 43

地震停了我要做什麼？ 49

確認安全和避難方向..... 50

1991報平安..... 51

準備離開前的注意事項..... 52

在離開時的注意事項..... 54

地震結束後怎麼回到原來生活？ 57

在家避難的生活方法 58

避難收容處所內的生活方式 62

自助，互助 64

我們要做到這些才會健健康康 66

地震 來了

會發生什麼事呢？



歐亞大陸板塊

菲律賓海板塊

如果台北市發生很大的地震

地板會上下跳動、左右搖晃，

會有很多房子倒下來，

電視會掉下來。



會讓我們跌倒受傷，

沒有水可以喝，

沒有電可以用，

家裡沒辦法住。



地震震度分級

0級

沒有搖晃的感覺

1級、2級

人不動時

可感覺搖晃。



3級

所有的人

都感覺到搖晃。



4級

會看到東西搖晃，

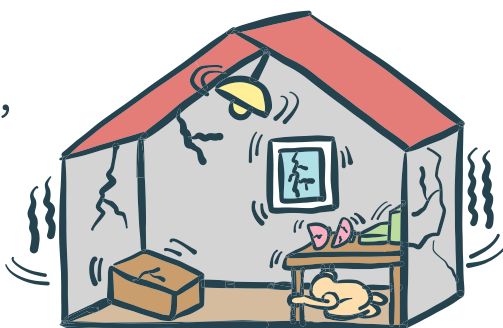
人會想找

可以躲起來的地方。



5弱、5強

房子的牆壁有裂痕，
東西掉下來，
沒辦法走動。



6弱、6強

搖晃得非常大，
門窗會變形，
沒辦法站起來。



7級

房屋倒下來。





防災小學堂

連連看，

我知道不同的地震震度分級。



- **1級、2級**

人不動時
可感覺搖晃。



- **4級**

會看到東西搖晃，
人會想找可以
躲起來的地方。



- **7級**

房屋倒下來。

平常準備好

我們沒辦法猜到
地震什麼時候會發生，
所以我們平常要先準備好。



熟悉居住環境

平常準備好

檢查房子的牆壁，
有沒有裂掉，
檢查地板和柱子，
有沒有歪掉。



熟悉家裡附近的環境，
知道家裡附近有什麼公園和商店，
也可以看**災害潛勢地圖**★，
知道家裡附近
哪些地方很危險？



★災害潛勢地圖

會把可能發生危險
或曾經發生危險的地方
畫在地圖上。

家裡沒辦法住的時候要去哪裡？

地震發生後，
可能會發生家裡沒辦法住的狀況。
可以去**避難收容處所**，
那裡可以休息、洗澡和吃飯。

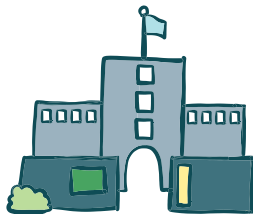
平常準備好

*避難收容處所

包括戶外的**防災公園**、
室內的**防災任務學校**...
等等其他室內場所。



不管是**防災公園**或
防災任務學校，
都是當地震發生、
家裡不能住時，
可以暫時住的地方。



臺北市

防災公園

在哪裡





防災小學堂

我住在台北 _____ 區，

在地震發生的時候，

我可以去室外的

_____ 防災公園，

也可以去室內的

_____ 防災任務學校。



防災公園



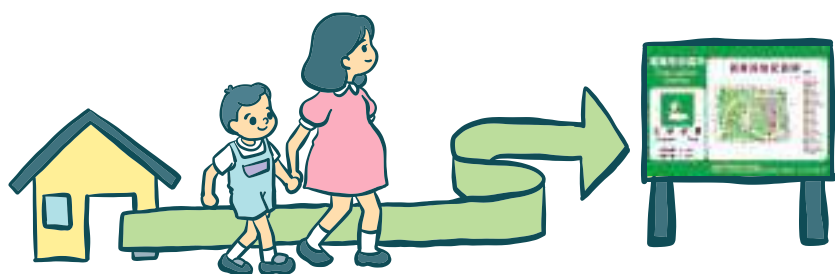
防災任務學校

怎麼去避難收容處所

平常去散步的時候，
可以從家裡走到避難收容處所，
注意路上有沒有危險，
如果有危險的話，
要走別條安全的路。



如果自己沒辦法去的話，
可以請家人或朋友，
陪你一起從家裡，
走到避難收容處看看，
並約定在災害發生時，
要集合的地方與聯絡電話。



如果你使用輪椅的話，
要看路上有沒有樓梯，
和擋到路的東西，
如果有的話要避開。





防災小學堂

我和家人約定好，

地震來時，

我要打給最重要家人是 _____，

他的電話是 _____。



幫助他們走到避難收容處所，

要記得避開危險，

往安全的地方前進。



居家安全準備

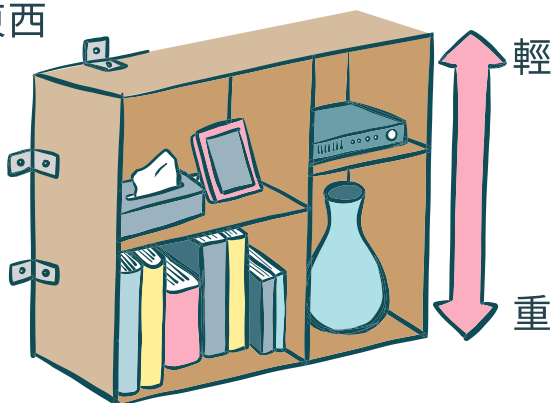
平常準備好

東西怎麼放才安全？

- 東西不會倒下來，擋到出去的路。



- 把輕的、掉了不會壞的東西放上面，重的、會破的東西放在下面。



- 危險的東西，
例如：
刀子、叉子、玻璃瓶，
用完要收好。



平常準備好

- 掛鐘、相框、瓶子，
不要用容易破掉的材質。

壓克力

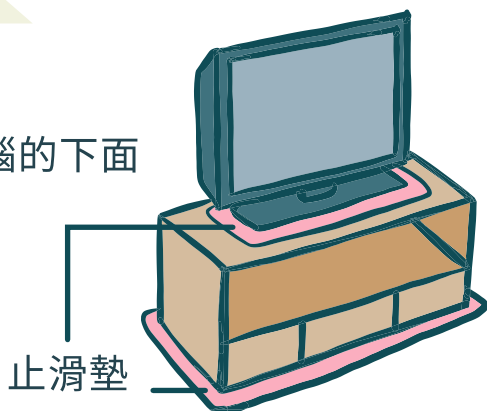


玻璃

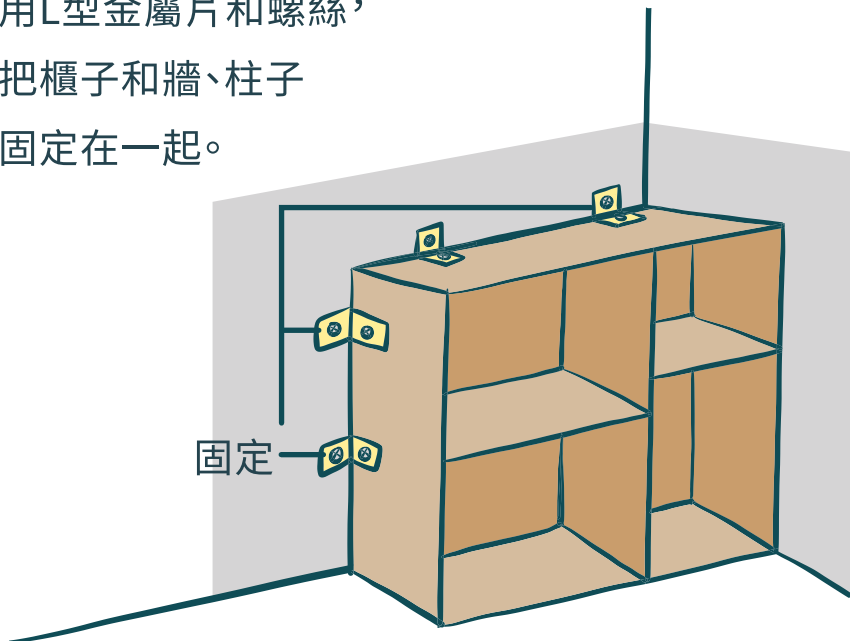


固定家具

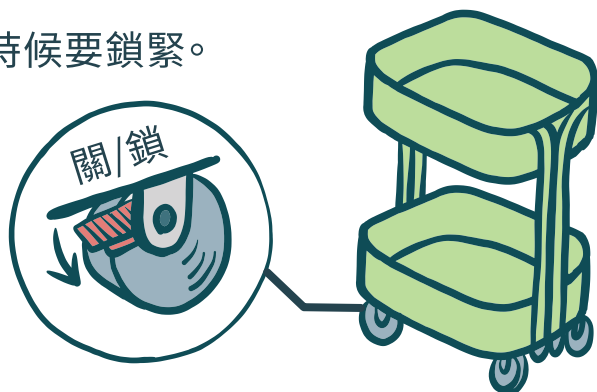
- 櫃子、電視、電腦的下面可以放止滑墊。



- 用L型金屬片和螺絲，把櫃子和牆、柱子固定在一起。

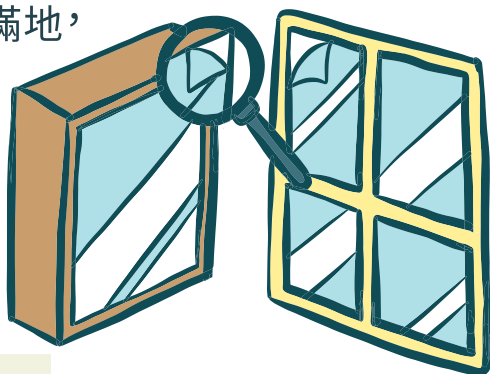


- 下面有輪子的家具，
不移動的時候要鎖緊。



平常準備好

- 因為玻璃、鏡子、窗戶，
破掉的時候會掉滿地，
容易受傷，
要請人幫忙
貼上**防爆膜**★。



★防爆膜：

貼在玻璃上，
玻璃比較不會破掉。

房間的防災準備

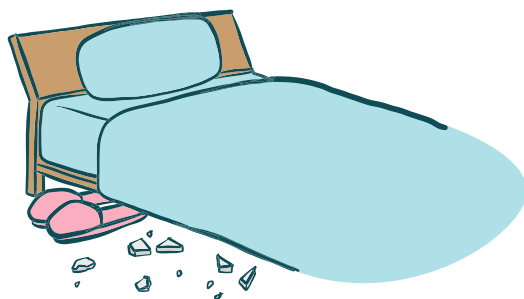
- 床的附近
不要放會倒下的家具。



- 睡覺前
記得要拉上窗簾，
這樣玻璃如果破掉，
才不會受傷。

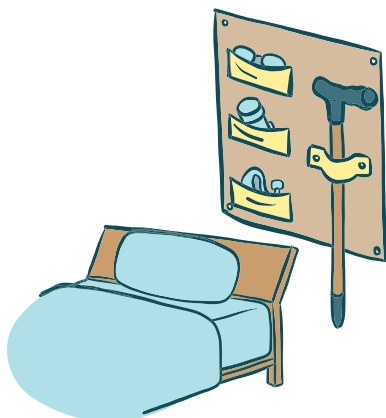


- 在床附近要放拖鞋，
因為不穿鞋子
走路會受傷。

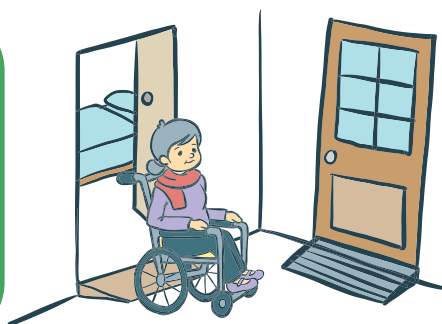




柺杖、助聽器、
眼鏡、手電筒，放在
伸手就能拿到的地方。
東西放在熟悉的位置。



行動不方便的人，
房間家具放少一點，
位置要靠近大門。



小孩的房間，
平常要把玩具收好，
書桌下不要放東西，
災害發生的時候，
才可以躲在裡面。



日常物資儲備

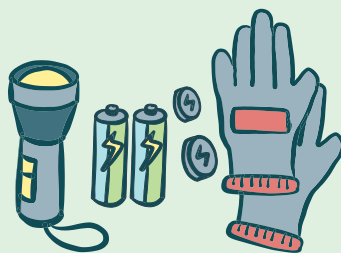
平常準備好

- 平時家中要多準備生活必需品，因為地震發生的時候，可能會沒電、沒水、沒食物。
- 你需要準備這幾類物品：

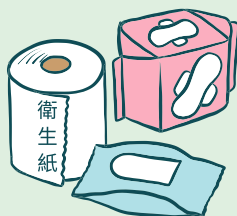
食品



生活用品



衛生用品



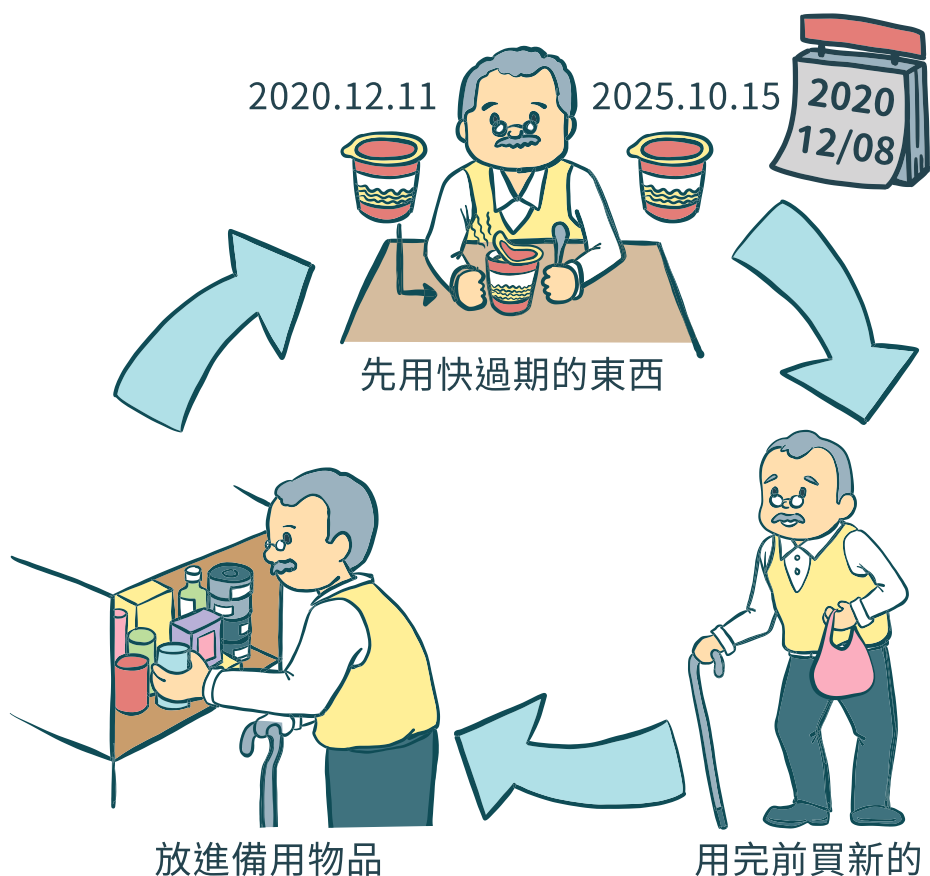
醫療用品



緊急避難包



- 準備存放的食品和生活用品
要放在一起，
平常先用快過期的東西，
備用物品快用完前，
要記得再買一些放進去。



食品類要準備這些

例如：

罐頭、喝的水、米、麵，
要準備
至少3天的份量。

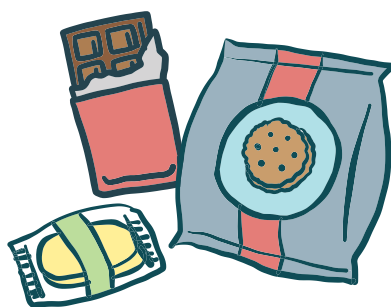


準備嬰兒和小孩的食物和奶粉。

有食物過敏的人，
準備適合的食物。



可以準備平時
喜歡吃的點心
或飲料。



生活用品要準備這些

例如：

工作手套、

手電筒、

塑膠袋、

電池、

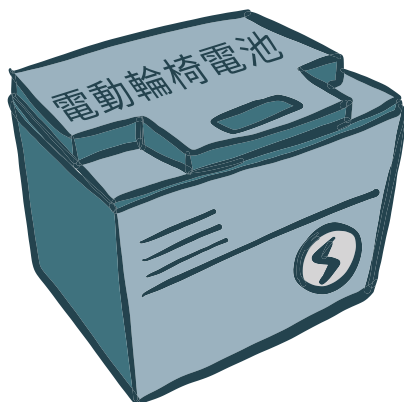
一般垃圾袋。



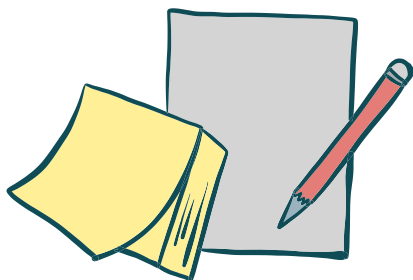
平常準備好



如果輔具有電池
或輪胎，
要隨時檢查。



準備筆和紙，
必要時可利用
筆和紙和別人溝通。



衛生用品要準備這些

例如：

口罩、

衛生紙、

女性生理用品、

免洗內褲、

備用衣服、

濕紙巾。



平常有用尿布的話，
至少要3天的備用量。



幼兒尿布



成人尿布

醫療用品要準備這些

例如：

定期服用的藥物、

消毒酒精、

感冒藥、

消炎藥、

棉花棒、

紗布。



平常準備好



要注意藥品的
保存期限和
保存方式，
並檢查藥物
是否足夠。

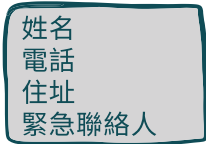


緊急避難包

平常準備好

緊急避難包是避難的時候可以帶著出門，
裡面的東西都是在避難時是很有幫助的東西。

一起來準備緊急避難包吧！



☐ 緊急聯絡卡



☐ 重要個人物品
(健保卡影本、
身分證影本、現金)



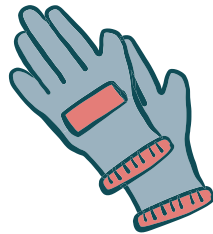
☐ 口罩



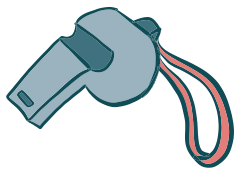
☐ 乾糧、點心、
飲用水



☐ 平常在吃的藥物、
藥物使用方式



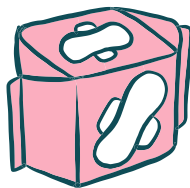
☐ 工作手套



☐ 隨身警報器
或哨子與手電筒



☐ 衛生紙
濕紙巾



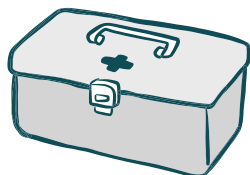
☐ 女性生理用品



☐ 手電筒、
收音機、電池



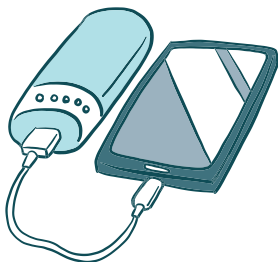
☐ 雨衣



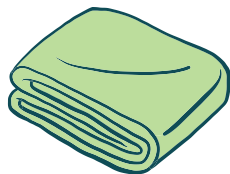
☐ 急救箱



☐ 紙、筆、
筆記本

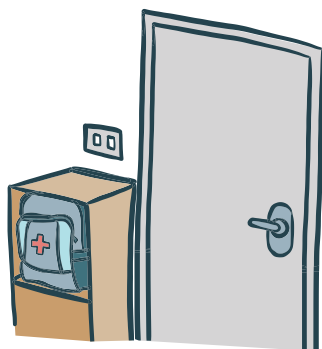


☐ 手機、
行動電源

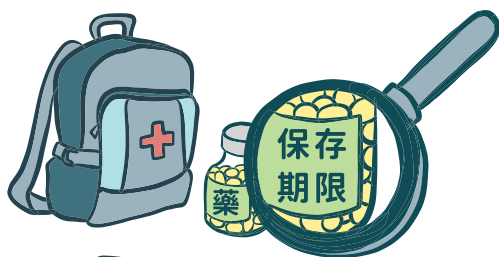


☐ 毛毯、
毛巾

- 緊急避難包
要放在家裡的門口。



- 每6個月要定期檢查，
緊急避難包的東西，
有沒有過期。



- 家裡每一個人
都要準備符合自己
需要的緊急避難包。



- 背包不要裝得太重，
不然會背不動。



如果你是孕婦

- 孕婦可以把**待產包**^{*}當成緊急避難包。

^{*}**待產包**是準備生小孩前要準備好的行李，包括孕婦用品、嬰兒用品和必備文件。



平常準備好

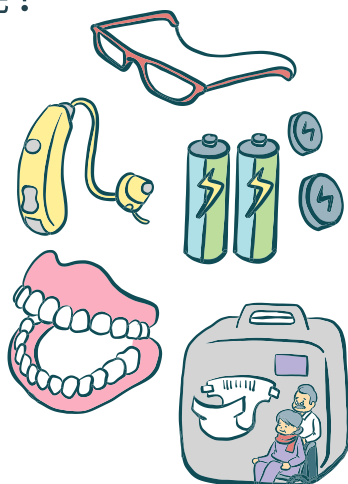
- 如果你有
小嬰兒、小朋友，
可以把媽媽包，
當作寶寶的防災包。
同時準備好背巾，
用背巾把小孩抱在前面，
可以保護小孩的頭。



如果你是高齡者

● 緊急避難包還要放什麼呢？

1. 平常會使用到的輔具
(例如, 助聽器、眼鏡)
2. 輔具的備用電池
3. 可能會用到的日用品
(例如, 假牙、尿布)



如果你是身心障礙者

● 緊急避難包還要放什麼呢？

1. 身心障礙證明影本
2. 平常會使用到的
輔具和備用電池
3. 可以讓自己感到
安心的物品



如果你有養寵物的話

平常準備好

● 要幫寵物準備什麼呢？

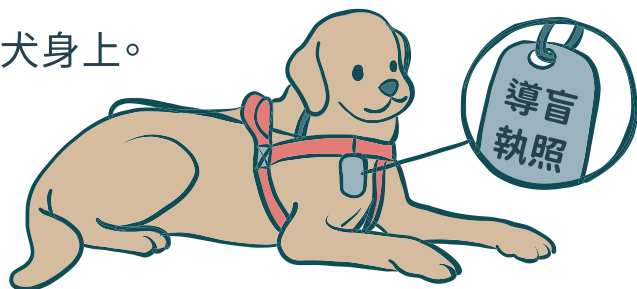
1. 至少準備3天的
食物、水、寵物的藥



2. 寵物的緊急聯絡卡、
寵物健康手冊



3. 將導盲犬的
執照及身分資料
掛在導盲犬身上。



下載防災App

平常準備好

手機和平板電腦可以先下載這些App，
在地震時都很有幫助。

- 台北市行動防災

可以看到很多資訊，
現在就動手下載。



安卓手機

請掃這個



蘋果手機

請掃這個



● 中央氣象局E-地震測報

地震的時候，
會收到地震的警報，
還有警報的聲音。
現在動手下載看看。



平常
準備
好

安卓手機

請掃這個



蘋果手機

請掃這個



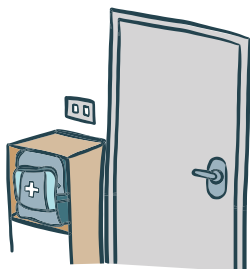


防災小學堂

圈圈看，
我知道緊急避難包
要放在什麼地方



門口



廚房



浴室

