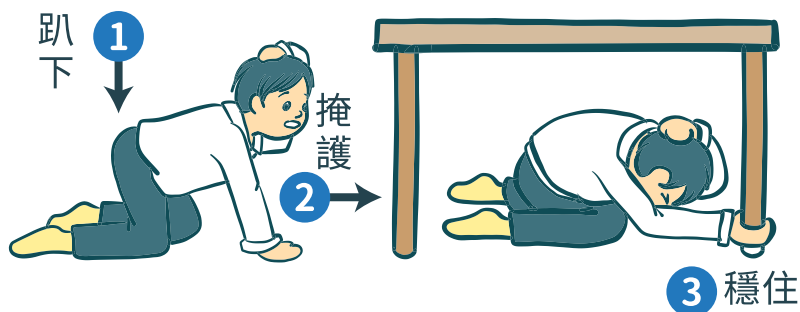


地震發生時 要做什麼

地震時很危險，
會讓人受傷或死掉，
所以我們要學會如何保護自己。



地震保命三步驟：趴下、掩護、穩住



- 1 趴下：趕快趴下保護頭、脖子。
- 2 掩護：躲在堅固的桌子下面，保護自己。
- 3 穩住：握住桌腳。



地震時不要躲在
黃金生命三角的地方，
很容易受傷。



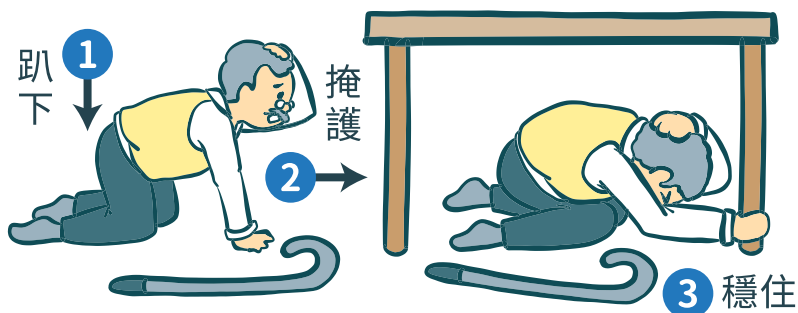


趕快躲到桌子下面，
不要往天花板看，
避免被掉落物砸傷。



孩子在身邊時，
面對孩子弓起身體抱住孩子的頭部，
孩子的身體包在自己肚子的地方。

使用拐杖的人



- 1 趴下：撐著拐杖慢慢趴下，
- 2 掩護：把拐杖放在旁邊，
躲到堅固的桌子下，用手保護頭、脖子。
- 3 穩住：握住桌腳



確認手杖在旁邊，
地震結束後，移動需要使用。

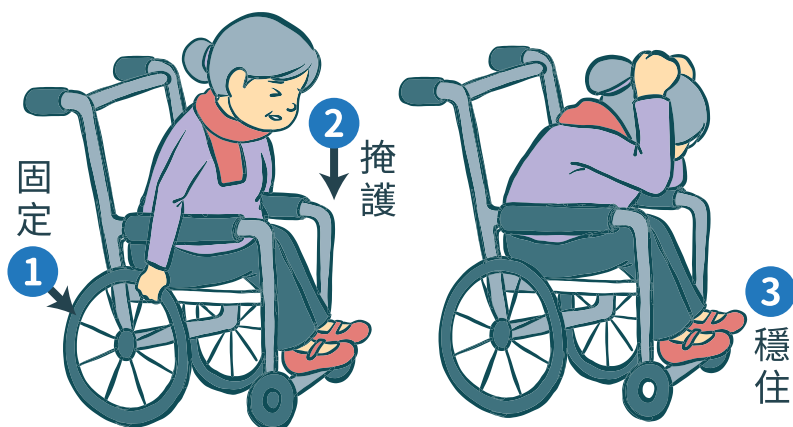
使用行動輔具的人



- 1 固定：鎖住車輪，坐好不動。
- 2 掩護：保持彎腰的姿勢，
用手或包包保護頭、脖子。
- 3 穩住：不要隨便移動，等到地震結束。

地震發生時

使用輪椅的人



- 1 固定：鎖住車輪，坐好不動
- 2 掩護：保持彎腰的姿勢，
用手或包包保護頭、脖子。
- 3 穩住：不要隨便移動，等到地震結束。

在這些地方發生地震的話要怎麼做？

正在室內(家裡、辦公室、教室)

馬上躲在堅固的桌子下面，
或是找柱子、牆壁蹲下，
地震結束後，
打開大門和窗戶，
要去避難的時候
才可以離開。



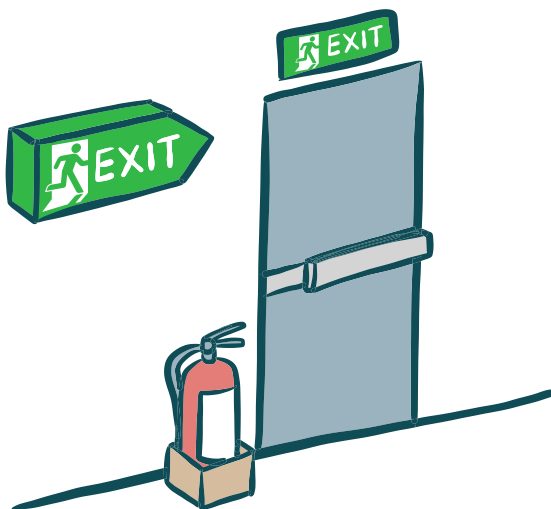
地震發生時



如果你正在百貨公司/大賣場/便利商店：
要遠離放商品的架子，
可以用購物籃或隨身物品保護頭、脖子。



確認避難逃生
路線、方向
和安全門的
位置



確認可以躲藏
的避難空間



正在睡覺

待在床上

用枕頭、棉被

保護頭、脖子和身體，

等到地震結束。



正在煮飯

如果在廚房，馬上關掉瓦斯，

然後躲在桌子下面，

或是找柱子或牆壁蹲下，

等到地震停止。

如果不在廚房，

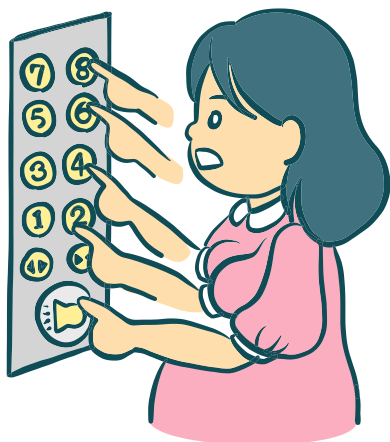
不要跑去廚房關火，

趕快離開不要靠近廚房。



正在電梯內

按下每個樓層的按鈕，
趕快蹲下，
在電梯門開的時候
走出電梯。
如果電梯門沒開，
按緊急呼叫鈕求救。



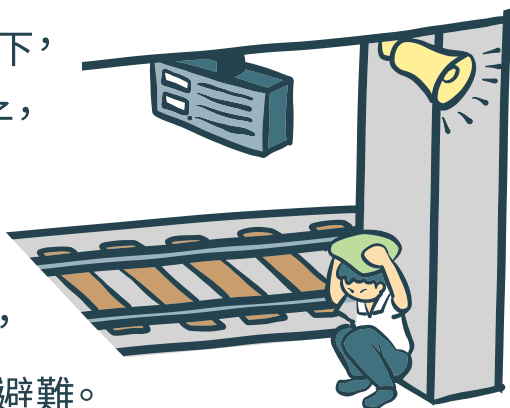
正在開車或騎車

打開警示燈慢慢減速，
把車子停在
沒有東西倒下來的路邊。



大眾交通工具 - 正在等車時

不要隨便亂跑，
先找柱子或牆壁蹲下，
記得要保護頭、脖子，
絕對不可以
走到軌道上，
我們要聽站內廣播，
和引導人員的指示避難。



地震發生時

搭大眾交通工具 - 正在搭車時

如果你是站著，
握緊扶手和握把，
雙腳張開站穩，
如果你是坐著，
用背包保護
頭、脖子。

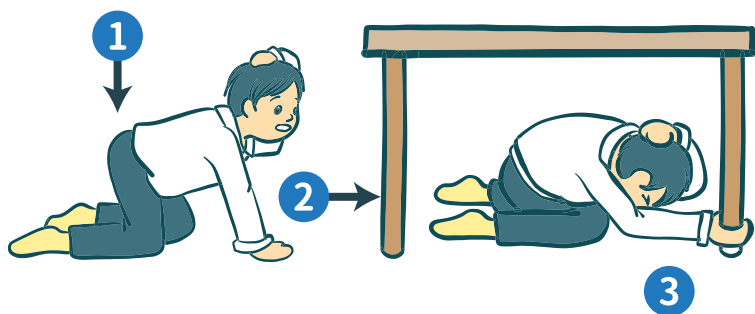




防災小學堂

我知道，

地震發生的時候要先做什麼



① _____：趕快趴下保護頭、脖子

② _____：躲在堅固的桌子下面

③ _____：握住桌腳

地震停了 我要做什麼

地震停止搖晃之後，
我該做些什麼事呢？

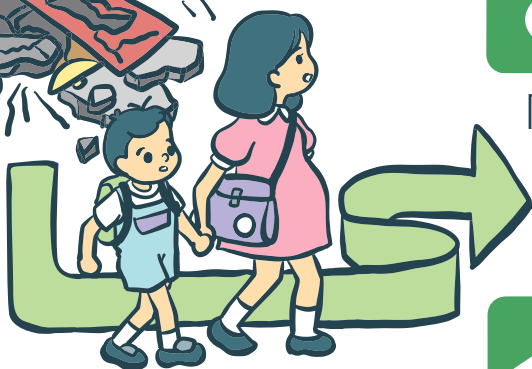


確認安全和避難方向

我待的房子如果有壞掉或沒辦法生活，
就要離開去避難收容處所。



地震停止後



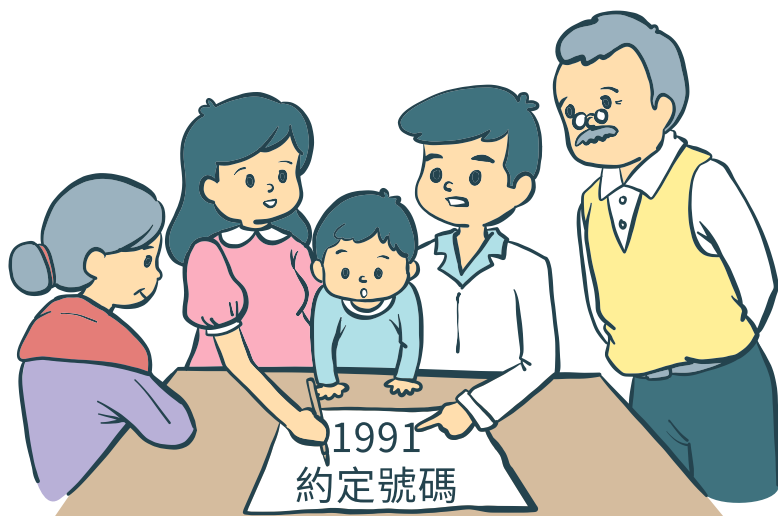
防災公園



防災任務學校

1991 報平安

地震停止後，
你想找家人朋友，
但他們的電話打不通，
請打1991留言給家人朋友。



地震停止後

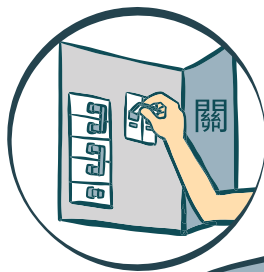
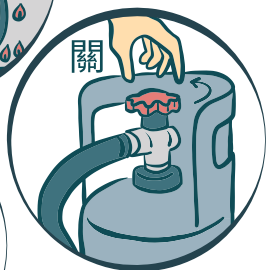
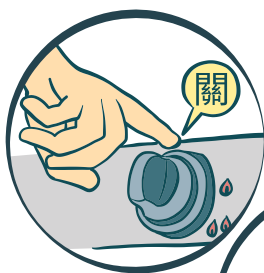


要先和家人朋友約定好號碼。

準備離開前的注意事項

在政府通知撤離(離開)後，
我們要配合里長、警察或消防隊，
離開我待的房子，
在離開前，
我們要做哪些事呢？

- 1 關閉火源、瓦斯
和家中
電源總開關。



- 2 在紙上寫下
「我現在很平安，
現在要去XXX避難」
貼在門上或牆壁，
鎖好門窗。



- 3 穿運動鞋或平底鞋、
戴上帽子、
穿長袖上衣和長褲。



孕婦肚子
注意保暖，
不要讓身體著涼。



- 4 帶上緊急避難包。



地震停止後

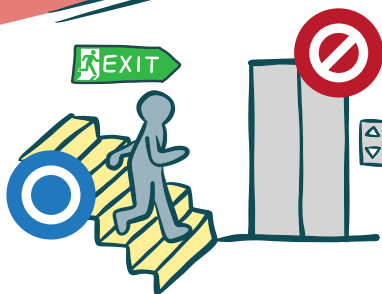
在離開時的注意事項

在離開的時候要注意什麼

- 不要靠近
招牌、
樹木、電線桿、
破掉的玻璃、
有裂縫或
歪掉的房子。



- 不可以搭電梯，
要從安全門
走樓梯離開。



- 不可以開車
或是騎車。



- 不可以赤腳走路。
要穿鞋子才不會刺到。



受困了該怎麼辦

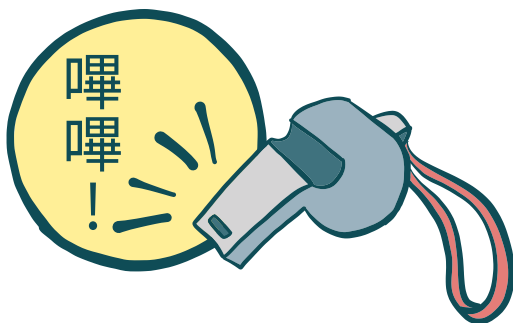
- 叫「救命」或是發出喊叫聲



- 用身邊的物品，有節奏的敲擊。用手機打110或119，要說你現在在哪。



- 用哨子或隨身警報器，發出聲音。



地震停止後



防災小學堂

勾勾看，
地震停止後，
我要做的事情

- ☐ 我離開家裡要關閉
火源、瓦斯和家中電源總開關。
- ☐ 我不可以搭電梯，
要從安全門走樓梯離開。
- ☐ 我需要幫助時，
我會用哨子或隨身警報器求救。

地震結束後 怎麼回到 原來的生活？



在家避難的生活方法

- 地震之後先整理，
整理前要穿上鞋子，
戴上手套，穿長袖，
才不會受傷。



- 家裡的東西會掉下來，
玻璃會碎掉，
先整理可以
睡覺的地方，
再整理家裡。



- 如果要出門的話
要鎖好門窗，
帶隨身警報器
或哨子。



- 有不認識的人
來找你，
不要隨便開門。

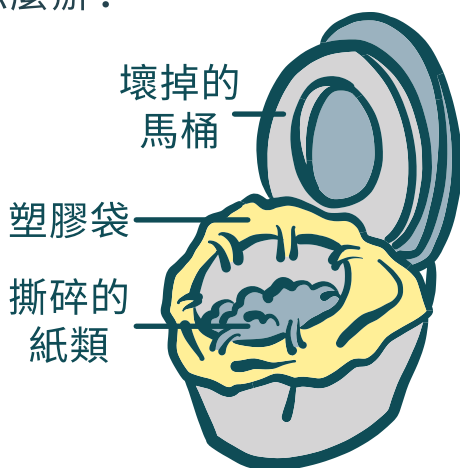


- 有不認識的人
打電話給你，
直接打165，
會有人幫你
判斷是不是詐騙。



● 馬桶沒水的時候怎麼辦？

可以用
塑膠袋或垃圾袋，
套在不能沖水
的馬桶上，
袋子裡面要放
撕碎的紙類。

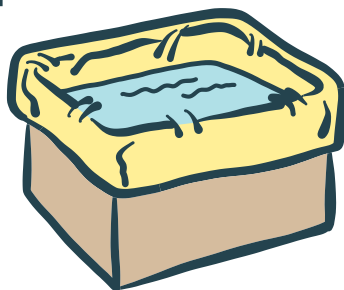


● 馬桶壞掉的時候怎麼辦？

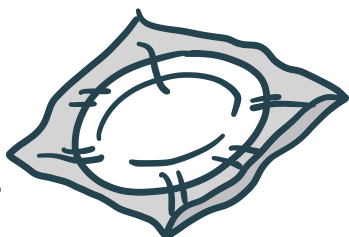
可以用大桶子
或大紙箱，
套上塑膠袋
或垃圾袋，
袋子裡面要放
撕碎的紙類。



- 要把水拿去其他地方的話，
可以先用大紙箱
套上塑膠袋或垃圾袋，
再把水裝在裡面。



- 可以把塑膠袋套在盤子上，
再把食物放在上面吃東西，
這樣就可以不用洗盤子了。



- 如果電燈壞掉的話，
可以把塑膠袋
套在手電筒上，
不要用蠟燭或打火機。

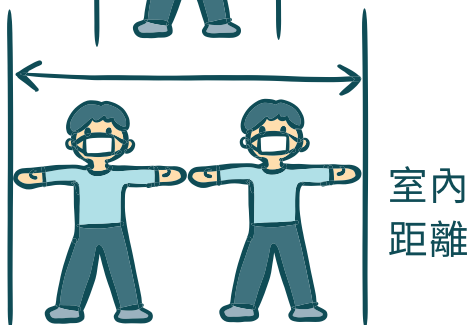
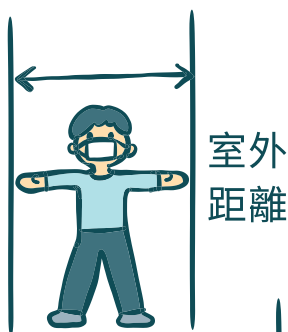


避難收容處所內的生活方式

- 在避難收容處所要和不認識的人一起生活，也要遵守避難收容處所的規則，大家都要互相幫助、分工合作。



- 記得戴口罩，保持距離。



- 如果你有食物過敏
要告訴周圍的人，
或是穿上有寫過敏源的
圍兜或牌子。



- 重要的東西放在身上
或放在相信的人那裡，
不要隨便和別人
提到錢的事情。



- 不要一個人走在路上，
要帶隨身警報器或哨子，
要和認識的人一起走，
這樣比較安全。



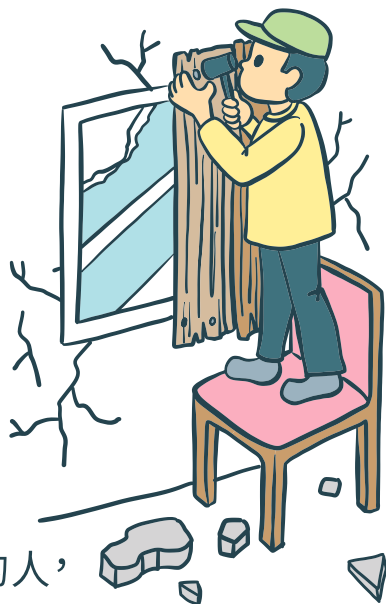
自助*，互助*

***自助**就是可以用自己的力量幫助自己

***互助**就是其他人幫助你，你也幫助其他人

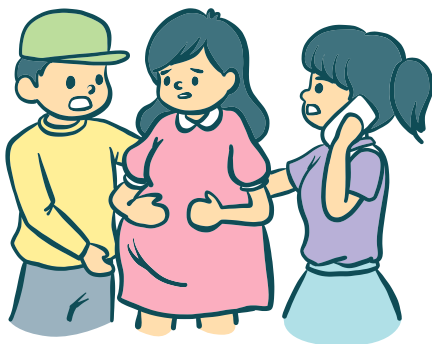
- 自助，我們可以怎麼做？

救難人員還沒
過來救我的時候，
用防災手冊學到的知識，
去解決自己遇到的困難，
照顧好自己和家人。



- 互助，我們可以怎麼做？

主動去問看起來不舒服的人，
如果看到有人需要幫助，
但是自己沒辦法
幫助他的時候，
大聲叫喊
請別人來幫忙。



● 什麼是防災士*

*防災士

是地震的時候
可以幫助你的人。
如果你想幫助人，
歡迎你加入防災士。



消防署防災士
資訊網站



回到
原來
生活

我們要做到這些才會健健康康

- 要常常洗手、多喝水
出門要戴口罩，
手沒有洗乾淨之前
不要摸臉。



- 不要維持同一個姿勢太久，
動動手腳，
起來走一走。



- 如果覺得身體不舒服
或是精神狀況不好，
我們可以找相信的人
或醫護人員幫忙。





防災小學堂

連連看，
你分得清楚自助，互助，
防災士是什麼嗎？

自助

在地震時可以
幫助你的人

互助

其他人幫助你，
你也幫助其他人

防災士

可以用
自己的力量
幫助自己

台北市防救災資訊網

平常可以上台北市防災資訊網站，
如果因為災害，例如地震，
造成受傷、死亡、房子壞掉，
可以上台北市防救災資訊網站，
或台北市防災及救災資訊專區網站，
查有什麼可以幫助我的服務，

如果沒有水，我可以去哪裡拿？
我要怎麼申請災害救助金？



緊急聯絡卡 *

*緊急聯絡卡

就是在災害發生時，和家人失去聯絡，
上面會寫我們和家人約定好集合的地方
和聯絡的方式，
平時可以帶在身上或放緊急避難包裡。

緊急聯絡卡

姓名： _____ 性別： _____

生日： _____ 血型： _____

手機/電話： _____

地址： _____

過敏食物： _____

過敏藥物： _____

特殊病史： _____

經常看診醫院： _____

緊急聯絡人 1

姓名：_____

稱謂：_____

手機/電話：_____

緊急聯絡人 2

姓名：_____

稱謂：_____

手機/電話：_____

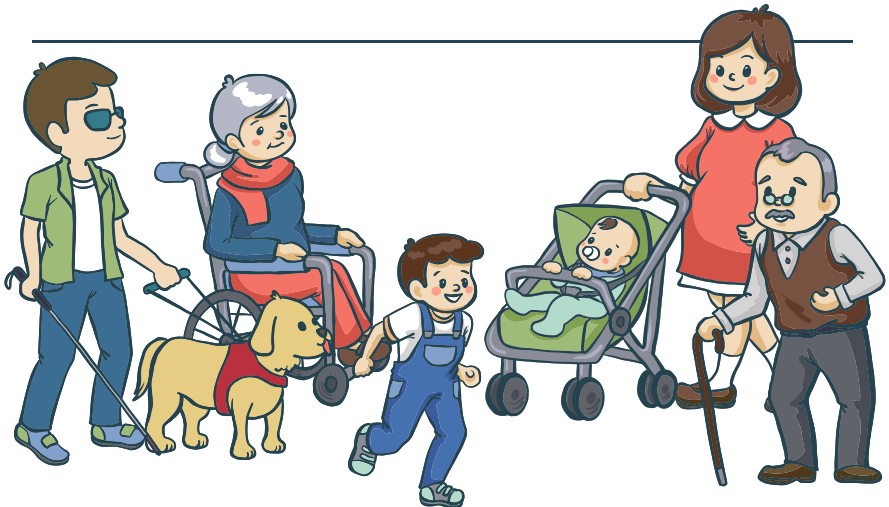
1991約定電話

學校：_____

家庭：_____

約定集合地點：_____

NOTE



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

臺北市防災易讀手冊：地震來了怎麼辦 / 蔡家隆等編輯. -- 初版. --

臺北市：北市消防局, 民109.09

面；公分

ISBN 978-986-5459-20-8(平裝)

1.地震 2.逃生與求生 3.災害應變計畫

354.48

109013648

臺北市防災易讀手冊 - 地震來了怎麼辦

發行人：吳俊鴻

發行所：臺北市政府消防局

地址：臺北市信義區松仁路1號

電話：02-27297668

網址：<http://www.119.gov.taipei>

編輯委員：許志敏、畢幼明、游家懿、葉俊興

編輯：蔡家隆、陳俊豪、趙欣、葉俊毅、黃騰頤、蔡緯屏、黃建華、謝宜樺、李欣妍、陳俊瑋、張世勳、廖恆漢

編審單位：臺北市政府工務局、臺北市政府民政局、臺北市政府社會局、臺北市政府教育局、臺北市政府衛生局、臺北市政府環保局、臺北市政府消防局

顧問：臺北市立陽明教養院

審稿委員：王天手、王家華、邱佳志、陳逸明、許亞魁、黃怡禎、劉庭嘉
臺北市立陽明教養院、中華民國智障者家長總會、社團法

陪伴者：人台灣靛藍天使協會、財團法人中華民國唐氏症基金會、
財團法人台北市自閉兒社會福利基金會

設計印刷：宏信數位有限公司 設計：楊哲玟

出版年月：109年9月

版(刷)次：初版

定價：新臺幣 元(非賣品)

G P G：1010901309

I S B N：978-986-5459-20-8 (平裝)

著作權管理資訊：

如欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作產權人同意或書面授權，
請逕洽臺北市政府消防局減災規劃科，電話：02-27297668 轉 8712

地震來了 怎麼辦



臺北市政府消防局 關心您