

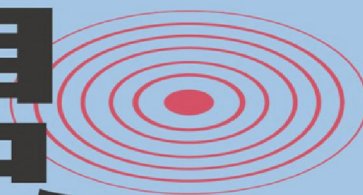
地震時 要保護自己

易讀版

防震須知

地震時

要保護自己



易讀版
防震須知



1
趴下



2
掩護



3
穩住



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

地震前要做的事

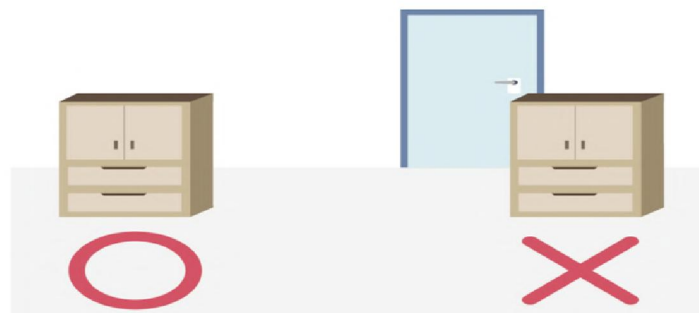
家具的安排

► 把東西放入櫃子裡

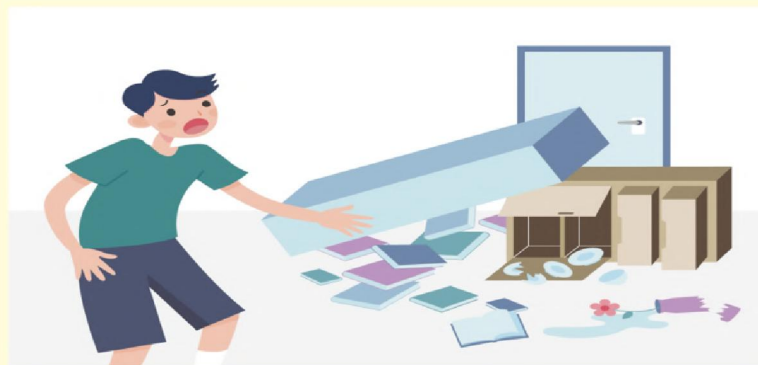


比較重的東西放下面。

► 家具不能擋住門口



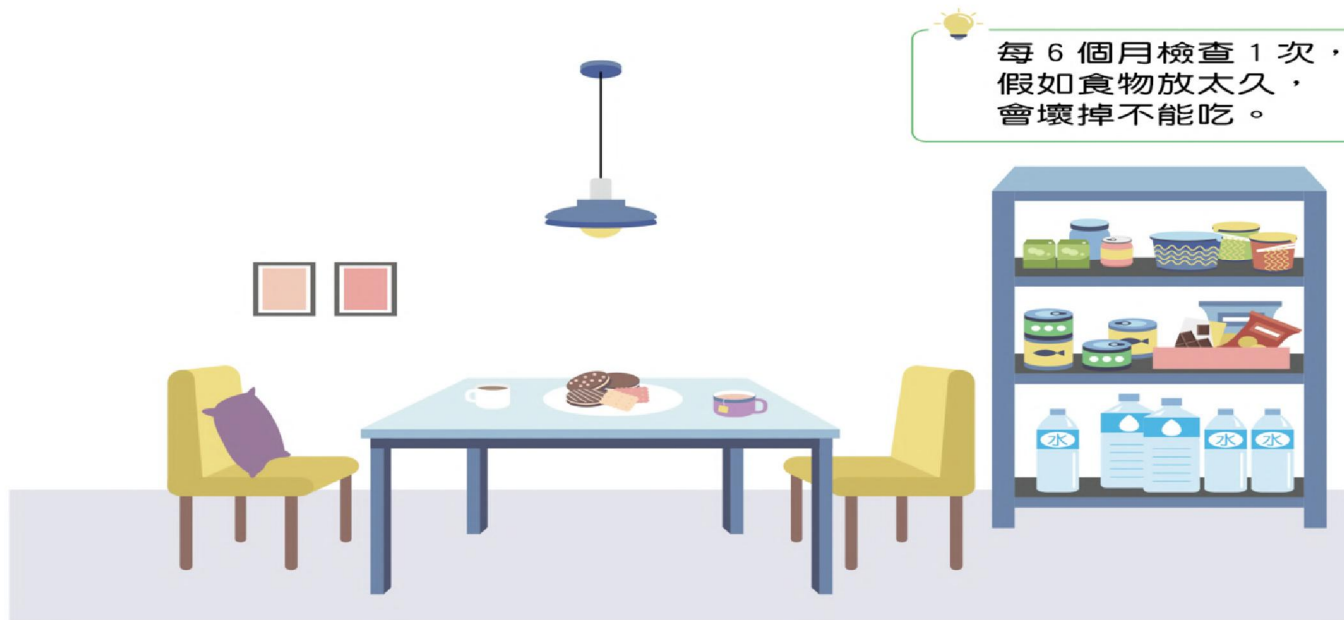
家具擋住門，
會無法逃生。



► 幫桌子和椅子穿上腳套



家裡要有水和食物



知道家人聯絡方法

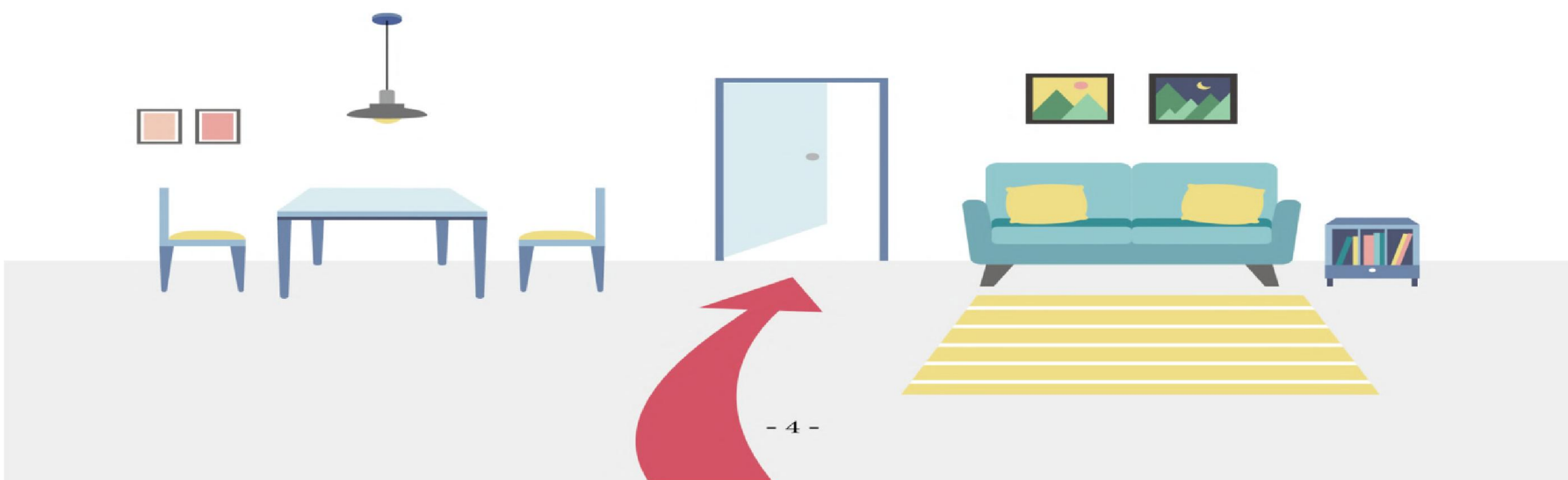
- ▶ 把家人的電話號碼貼在電話旁邊



- ▶ 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



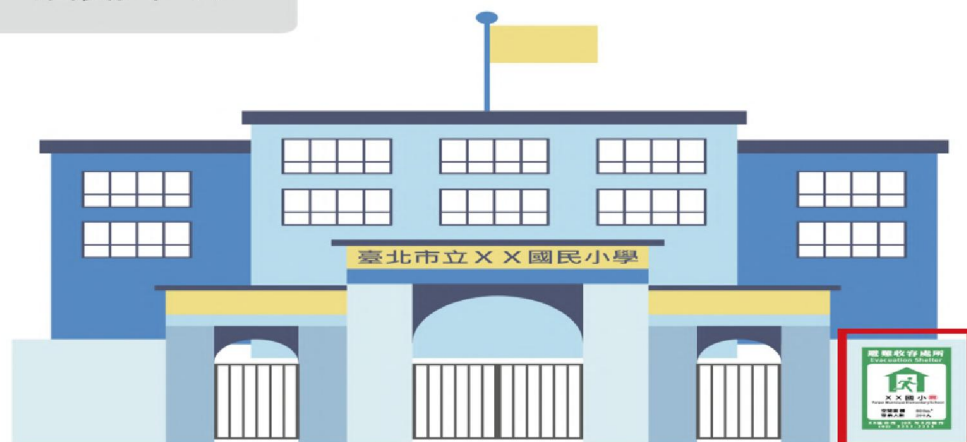
知道安全的地方，地震後可以去



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。





如果不知道安全的地方，可以這樣做：

❶ 詢問家人或老師



❷ 請家人帶你去安全的地方



❸ 練習自己去安全的地方



我家附近安全的地方：_____

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



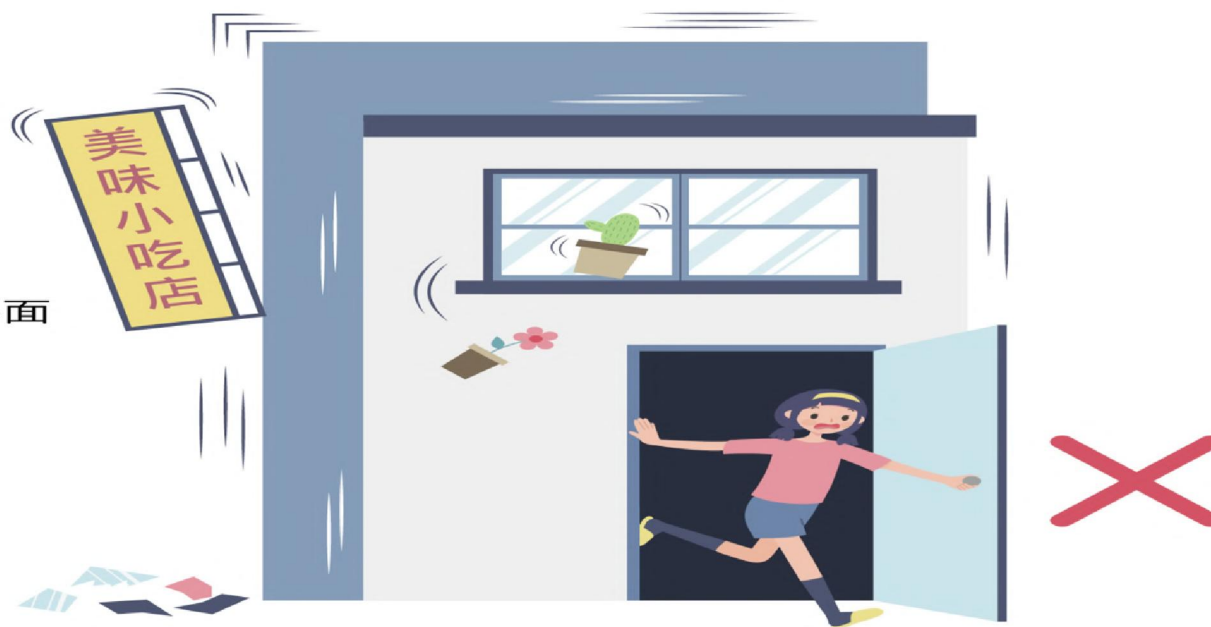
3. 穩住

地震時要冷靜

- ▶ 搖晃時，
不要衝向出入口

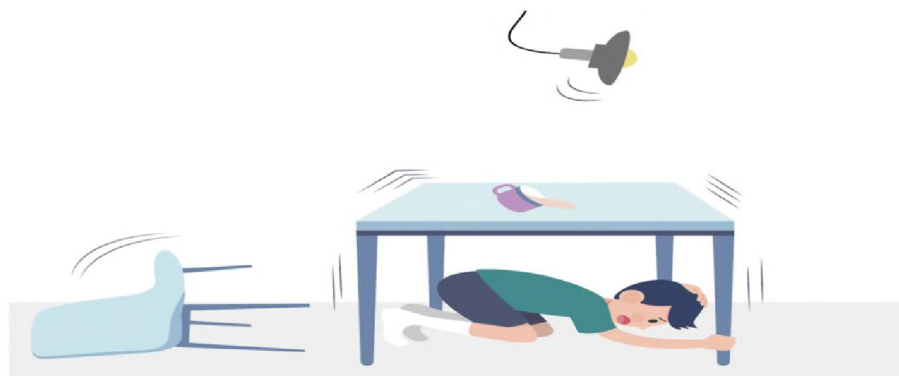


- ▶ 搖晃時，
不要跑到外面



找地方避難

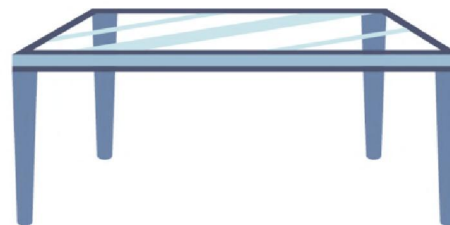
▶ 堅固桌子



▶ 柱體旁邊



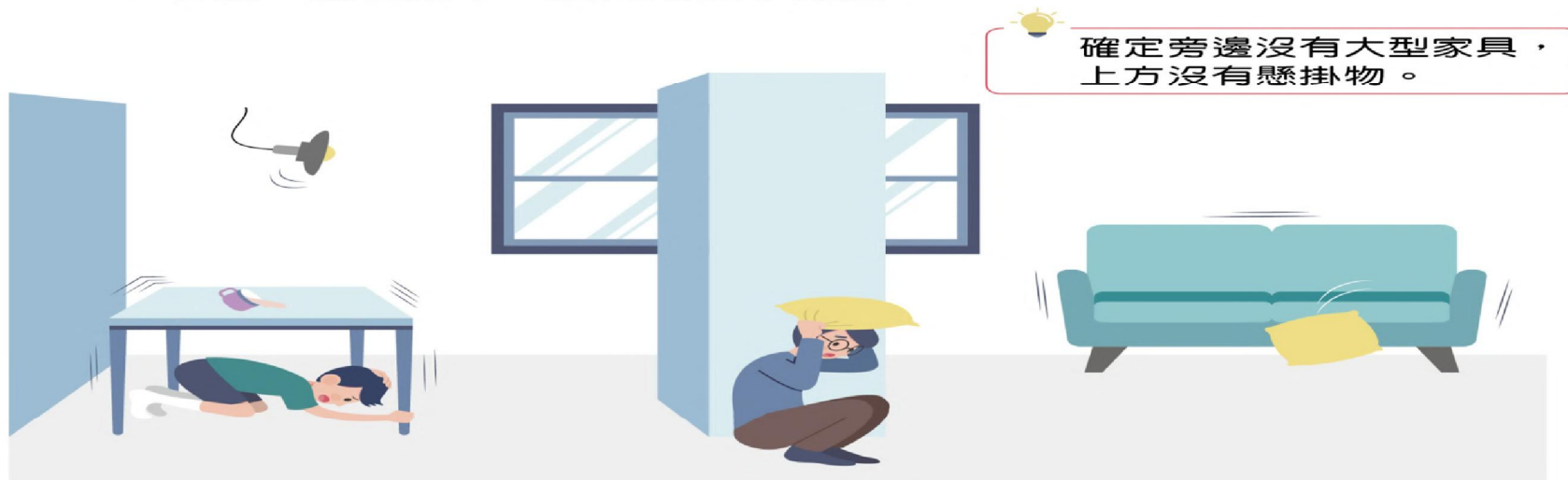
▶ 玻璃桌面



地震時，在不同地方都要保護頭部

▶ 家裡

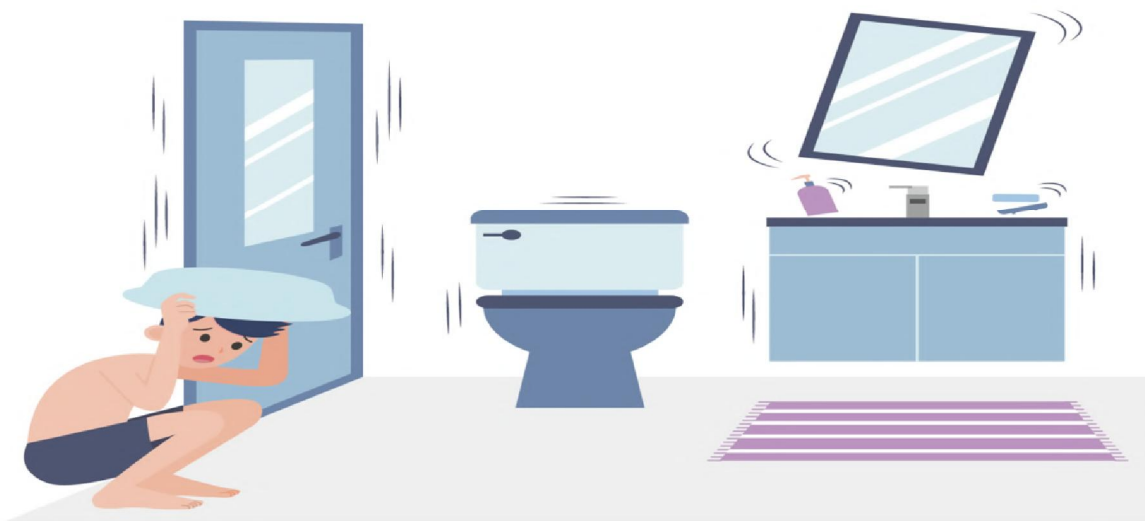
- 客廳：躲在桌下、牆角或柱子旁邊。



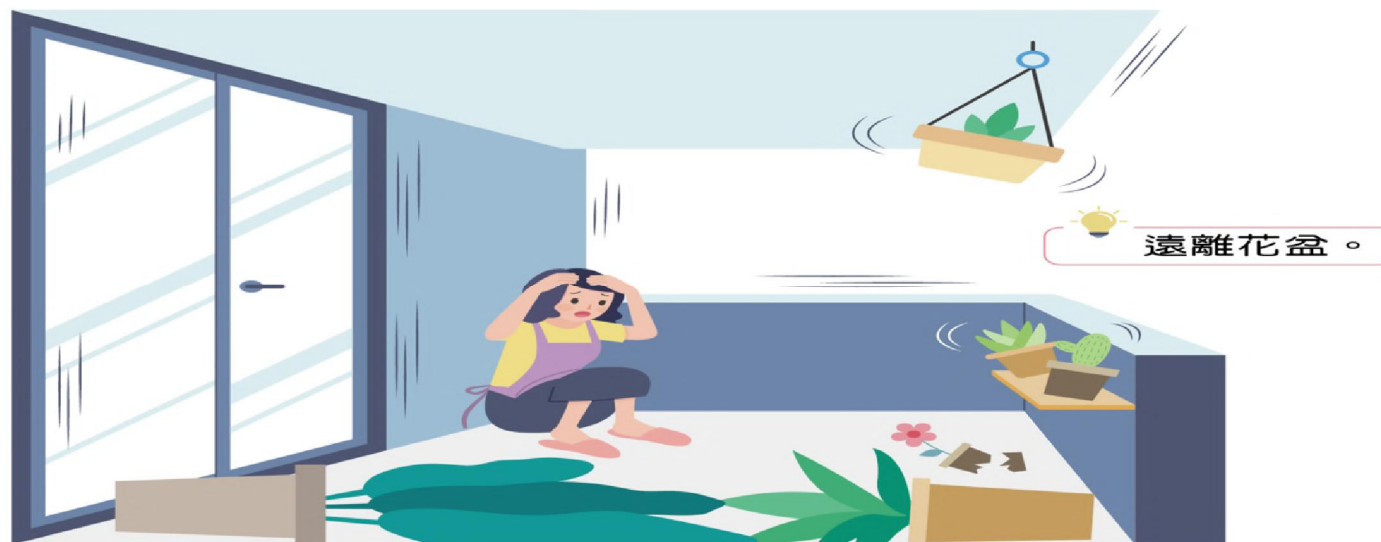
- 房間：待在床上，用枕頭保護頭部。



- 廁所：用洗臉盆或衣服保護頭部，遠離洗手台、鏡子和燈。



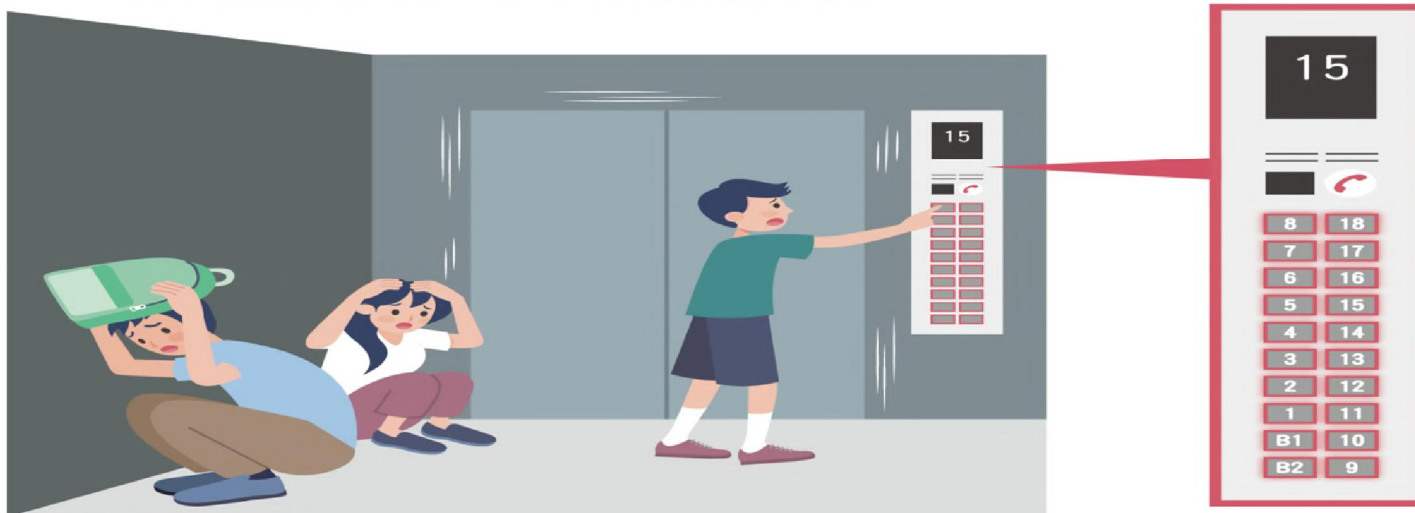
- 陽台：靠牆角蹲低、保護頭部。



▶ 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。

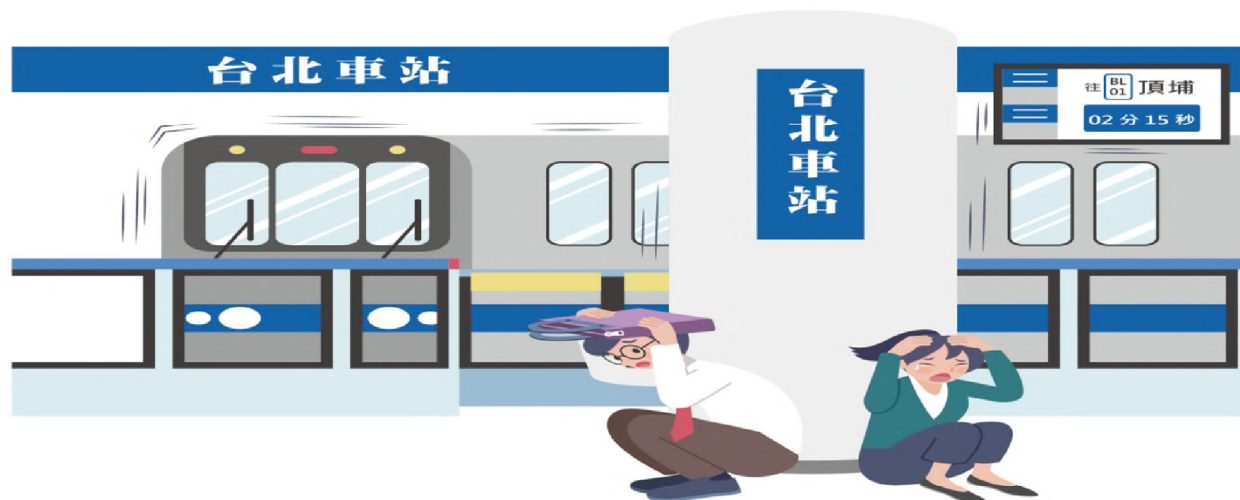


這個也是
緊急呼叫按鈕。



▶ 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。



▶ 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。



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



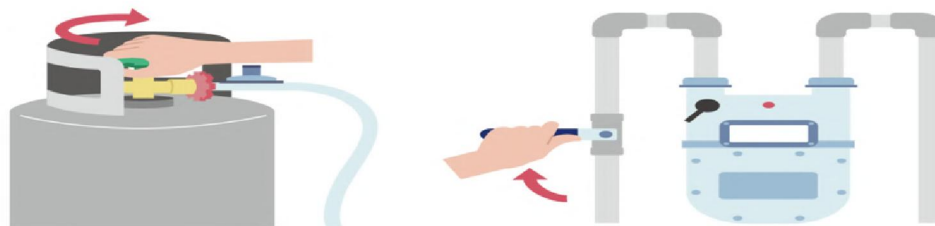
去安全的地方之前，要做的事：

❶ 關瓦斯（天然氣）和電源

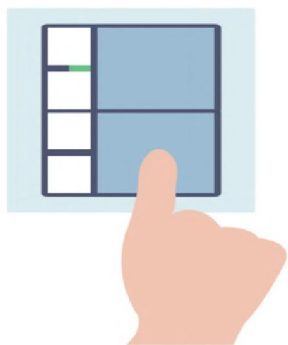
關瓦斯爐



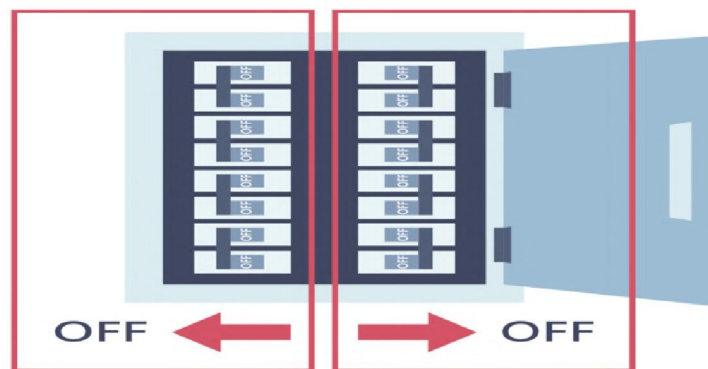
關瓦斯總開關



關電源



關電源總開關



② 穿鞋子、穿長袖、揹緊急避難包*、戴安全帽，準備好出發



* 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。

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



你最重要的東西



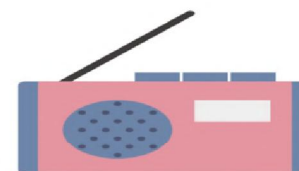
手電筒和電池



醫療用品



收音機



身分證



健保卡



錢



- 每 6 個月，檢查包包 1 次。假如食物放太久，會壞掉不能吃。
- 身分證和健保卡可以是影本。



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



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



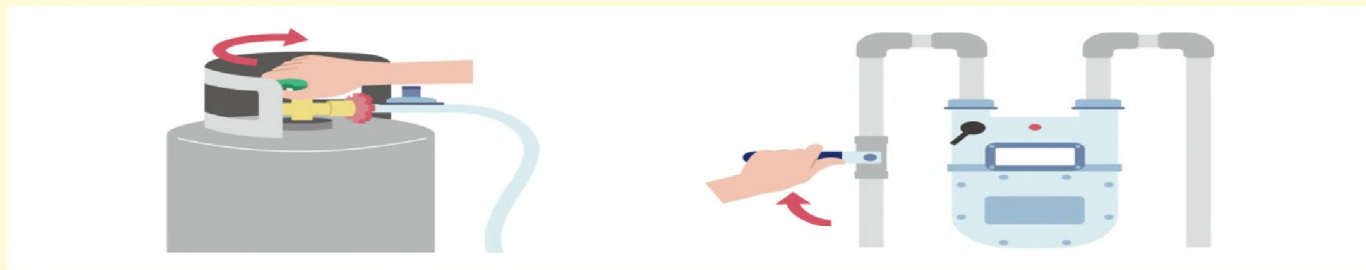
不可以開燈



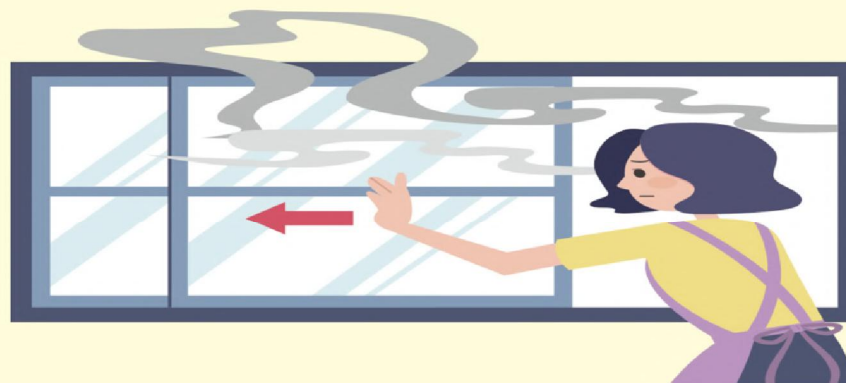
不可以拔插頭、插插頭



2 關閉瓦斯



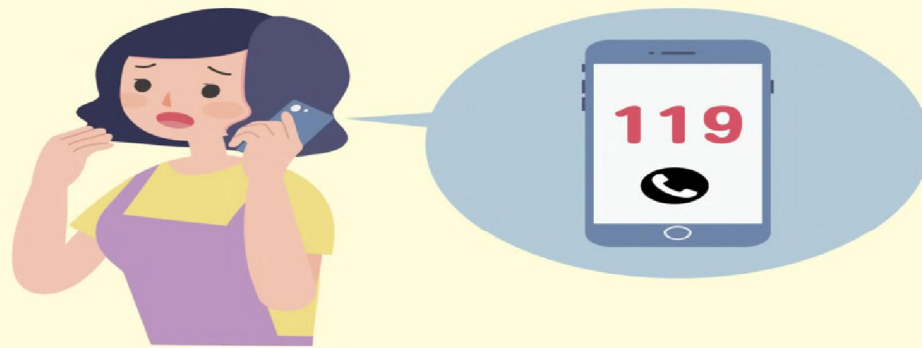
3 慢慢開窗



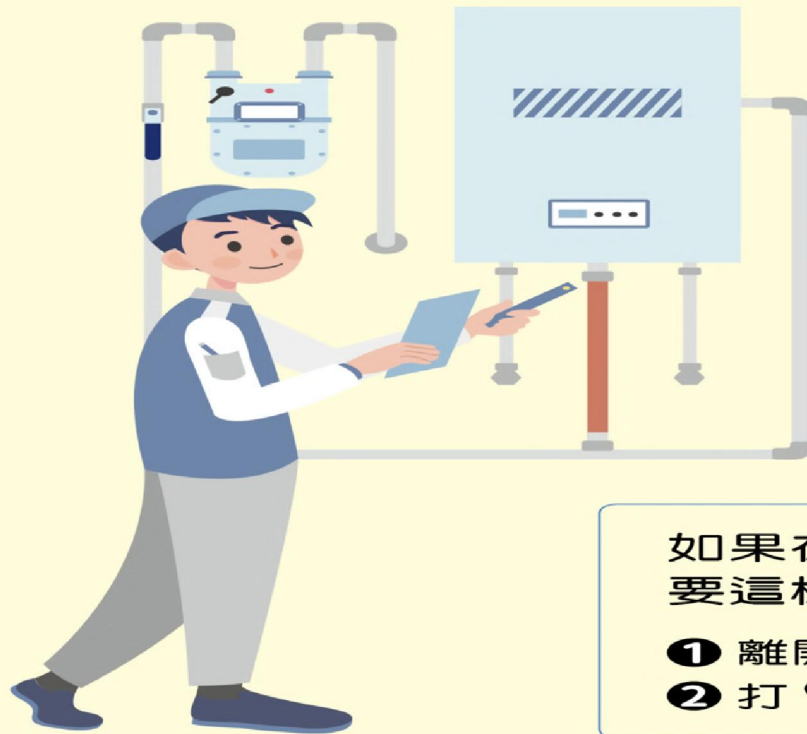
4 離開現場



5 打☎ 119



6 請人修理瓦斯

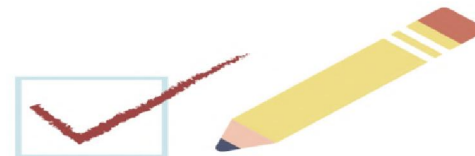


如果在室外聞到瓦斯味，
要這樣做！

- 1** 離開現場
- 2** 打☎ 119 請人幫忙。

小活動

緊急避難包，裡面要放的東西，請打勾。



			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

景文高中

關心你(妳)