

遇地震慌亂無用，這些事要先做好

2022年9月19日/分類：[家庭與親子](#), [教養育兒文章](#)/作者：[王宏哲](#)

近日全台地震頻繁，各地都超有感，搖晃時間超過半分鐘，不少孩子嚇得睡不著覺，一直哭喊著說：「媽媽好可怕...」。平常除了教導孩子的日常作息、生活習慣，這些防犯天災的知識，身為爸媽，教育刻不容緩。

地震保命最重要

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 DCH (Drop 臥倒、趴下，Cover 掩蔽、掩護，Hold on 握緊、穩住) 的動作，躲在堅固的桌下或是牆角，注意掉落的家具及物品。



(圖片來源：內政部消防署)

1.地震發生時，應迅速尋找堅固之樑、柱附近或傢俱旁躲避，並加強保護頭部，注意遠離窗戶及易掉落物附近。若在睡覺請在床上跪趴著，拿枕頭蓋住後腦勺。



(圖片來源：內政部消防署)

2.地震停止時，迅速關閉火源、瓦斯。

3.地震停止時，檢查出口是否暢通

- 如果受困屋內，撥打手機告訴親友或鄰居所在的位置。
- 若受困嚴重毀損建物內可節奏性敲打東西發出聲音讓搜救人員知道。
- 或是吹哨子或其他聲響讓外面的人知道。

4.地震停止時，保持冷靜不亂跑

5.採取疏散避難的時機

- 搖晃劇烈以致站立不穩，行動困難，且擔心建物嚴重受損，恐在餘震時導致傷亡。
- 高處物品掉落，家具、書櫃明顯移位、搖晃或翻倒，且擔心建物嚴重受損，恐在餘震時導致傷亡。
- 聽到「建築物有異聲」類似「碰、碰」巨響時，此代表部分建築物之磚牆或混凝土受擠壓破裂。
- 部分建築物受損嚴重，牆、樑、柱爆開或明顯變形甚或倒塌。

如果你所處位置在一般透天住家，請往頂樓跑。因透天建築物的特殊結構（一樓多為店面、停車場，空間中無其他隔間），在地震來時，可能會直接往下垮，造成二樓、三樓、甚至於七樓變一樓。如果是身處大樓，除一樓外其餘別往外移動。地震停止時，離開建築物，但不可搭乘電梯，並應注意上方是否有物品會掉落。



(圖片來源：內政部消防署)

帶著孩子一起制定安全計畫

3 歲開始就可以開始教孩子知道地震發生時要做什麼事情，像是家裡的「緊急避難包」平時放在哪裡、裡面放有那些東西，地震搖晃時要躲在主要柱子旁或是桌子底下、要注意上方掉落的東西、逃生時不能搭乘電梯、要跑到空曠的地方等等。

父母也可以和孩子一起閱讀內政部消防署防災資訊網的地震防災須知，並且陪孩子做演練。地震過後可能還會有一些餘震，當孩子清楚知道地震來時要如何面對時比較可以減輕焦慮。

約定緊急事故地點

平時就要與孩子、家人約定好地震後的見面場所，例如在某某公園的入口椅子處等。

聯絡家人的方式不要只有一種，要溝通出多種聯繫的方式，如門前留言、1991報平安專線留言或網路留言.....等。

3 分鐘整理緊急避難包

緊急避難包應放置家中及工作場所隨手可拿到的地方，避難包內的必需品，應隨時檢查更新，至少每半年 1 次。

帶著孩子一起整理自己的避難包，除了教孩子正確的防災觀念，也能讓孩子知道自己的避難包裡有什麼東西、放在哪裡。

防災宣導篇一 防震避難包



緊急帶出品

- 礦泉水
- 食物(乾糧、巧克力等)
- 貴重物品(存摺、現金等)
- 急救用品、常用藥
- 安全帽、防災頭巾
- 輕便型雨衣
- 手電筒
- 厚衣服、內衣褲
- 粗棉布手套(厚手套)
- 收音機、電池
- 火柴、蠟燭
- 面紙
- 暖暖包
- 哨子
- 文具(筆記本、筆)

有小孩的家庭

- 奶粉
- 紙尿褲
- 奶瓶

應放置於家中及公共場所隨手可拿之處。

避難包內的必需品，應隨時檢查更新，至少每半年檢查一次。

(圖片來源：內政部消防署)

緊急糧食：

飲用水、防災食品、餅乾、真空速食食品等。在緊急情況下，最好是準備足夠三天食物是比較安全。每人最好準備 3 公升的礦泉水。有嬰兒的家庭應準備奶粉、嬰兒食品、奶瓶等。

禦寒保暖衣物：

輕便外套、內衣、襪子、毛巾、手套(橡膠手套)、雨衣、小毛毯、暖暖包等，如果有小型睡袋，在可背負範圍內，也可一併帶出。有嬰兒的家庭要記得帶尿布，嬰兒背帶最好也放在出門可隨手拿得到的地方，一併帶出。

醫療及清潔用品：

優碘、棉花棒、紗布.....等急救用品、溫度計、肥皂、面紙、濕紙巾、衛生棉及醫藥（每日服用藥及常用藥等，要注意藥品保存時效及保存方式）等。

貴重物品：

身份證、健保卡及存摺影本，其他合法證明重要證件影本、另需要少許現金，最好準備些零錢，因為可能會使用到公共電話或自動販賣機。

其他：

如哨子、防災地圖(可至內政部消防署或各直轄市、縣(市)政府網站下載)、可攜式收音機、手電筒、電池、打火機、瑞士刀、開罐器、筆和紙、繩索.....等，準備備用電池時，請注意您準備的是否是符合您要使用的電器的電池。

注意：外出避難時，要記得穿上鞋子，以防路上碎石、玻璃刺傷。

以上資訊供家長參考，平日與孩子一起建立正確防災觀念，地震時不慌張，保命有一套。

（文章來源：天才領袖 王宏哲治療師）