

## 地震防災宣導：

臺灣屬亞熱帶地區，颱風頻繁，同時位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界之處，屬世界上有感地震最頻發的地區之一。天災無法避免，唯有加強防災知識，於災前做好預防措施，提升自我災害應變能力，以減輕災害損失，保障民眾生命財產的安全。

你可能在任何地方遇到地震，例如：家裡、公司、學校，或者是在度假中，你是否準備好當地震來臨時，能夠迅速的反應並知道如何躲避呢?!

全民應一同練習抗震保命三步驟 “趴下、掩護、穩住並抓住桌腳”。請您在家中、學校、社區，練習抗震保命三步驟，並且時常檢查避難場所的安全性與避難用品的完好性。

## 參加優點

- 災前的準備與演習，透過不斷的演習訓練，及器具、器材的維護，減少災害發生可能的危害。
- 參加演練並成為其他人學習如何抗震的典範
- 隨時了解臺灣抗震網最新消息，與地震災害訊息

## 抗震保命三步驟

抗震保命三步驟 “趴下、掩護、穩住(抓住桌腳)”。為什麼這三個步驟如此重要呢？為了在地震發生時能夠及時反應，這三個步驟是必須時常練習的！地震來臨時，強烈的晃動可能將你擊倒，或者被物品砸傷，所以在強烈晃動前你可能只有幾秒的時間來保護你自己，時常練習這三個步驟可以幫助你養成迅速的反應能力。

- 地震時在室內  
應迅速移動至堅固的桌子下、牆角或不會移動的大型物品旁，然後確實做到趴下、掩護、穩住的動作。趴在（在因地震而掉落的石塊砸中你之前。）並且找到堅固的桌子來掩護、穩住並抓住桌腳，直到地震停止。
- 地震時在戶外  
應立即找到躲避的位置，小心玻璃、招牌、冷氣、樹木、路燈和電線等掉落物，然後蹲低姿勢，保護頭頸部直到地震停止。千萬不貿然衝到馬路中間，小心行進不穩的汽車。
- 地震時在開車  
當我們正在駕車行駛時突然感覺到地震，而又處於城市道路或周圍沒有

寬闊地可以臨時躲避，那麼我們應立即打開雙閃燈，慢慢減速靠左路邊停車，停車時應觀察周圍情況並在車中等待，直到地震停止後再繼續行駛。

- 當地震發生後

察看周圍的人是否受傷，如有必要，予以急救。檢查家中水、電、瓦斯管線有無損害，如發現瓦斯管有破損，請輕輕將門、窗打開，立即離開並打電話給相關單位。打開收音機、收聽政府緊急措施及災情報導。檢查房屋結構受損情況，儘快離開受損建築物，疏散時請使用樓梯。儘可能穿著皮鞋、以防震碎的玻璃及碎物弄傷。保持救災道路暢通，儘量徒步避難。聽從緊急應變人員的指示疏散，並注意餘震之發生。遠離海灘、港口以防海嘯之侵襲。地震災區，除非特准，請勿進入，並應嚴防歹徒趁機掠奪。

### 抗震保命三步驟

