

臺灣位於環太平洋地震帶上，地震發生頻繁，地牛翻身時，你知道要怎麼保護自己嗎？唯有平日加強防災知識，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，請熟悉「**趴下、掩護、穩住**」的**抗震保命步驟**，並經常檢查避難場所安全性、避難用品完好性、了解並試走避難路線，發生地震時，應迅速移動到堅固桌子底下、牆角、不會移動的大型物品旁，以確保安全。

(內政部消防署防震災宣導 <https://www.tfdp.com.tw/cht/index.php?code=list&ids=16>)

Drop 趴下 **Cover 掩護** **Hold On 穩住**

1 Drop 2 Cover 3 Hold on

在辦公室時發生地震怎麼辦？

▶ 趴下、掩護、穩住

躲到自己辦公桌下，趴下、掩護、穩住，保護自身頭頸部。別往上看，利用桌子來保護頭、頸部和身體，以免被掉落的電燈、電扇或天花板等物品砸傷。

在電梯旁邊時發生地震怎麼辦？

▶ 趴下、掩護、穩住

在電梯外牆旁邊趴下、掩護、穩住，並拿起隨身物品保護自身頭頸部，但請絕對不要進入電梯內。

在戶外時發生地震怎麼辦？

▶ 保護頭頸部

不要在地震時嘗試跑入戶內，可拿起隨身物品保護自身頭頸部，隨時注意附近上方有無可能的掉落物、招牌、磁磚等，以免受傷，並靜待地震結束。

地震防災須知

- 平時備妥「緊急避難包」，放置於伸手可拿到的地方。
- 地震時務必保持冷靜，確保自身安全，尤其注意上方掉落物。
- 地震劇烈搖晃時，先躲在堅固桌子下方或主要柱子旁。
- 地震時不要躲在燈具下方、窗檯或冰箱旁。
- 迅速關閉爐火、瓦斯、打開門戶以避煙。
- 切勿搭乘電梯，應利用樓梯逃生。
- 立即跑到空曠處，並遠離招牌、樹木、建築物、電線桿。
- 開車時遇到地震，不可緊急煞車或變換車道，而應減速停車避震。

地震防災須知

- 在公共場所遇到地震，務必保持冷靜，聽從廣播引導，不可驚慌推擠。
- 地震之後，檢查瓦斯、水、電等開關，如有瓦斯洩漏，應輕輕打開窗戶，立即離開建築物並通報瓦斯公司。
- 隨時收聽電視台或電台之正確震災災情消息，不要聽信謠言。
- 如在大型體育館、演講廳或戲院中，先暫時躲在座位下，等搖晃停止時再離開。

內政部消防署 www.nfa.gov.tw 中華民國消防一百