



內政部消防署

# 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

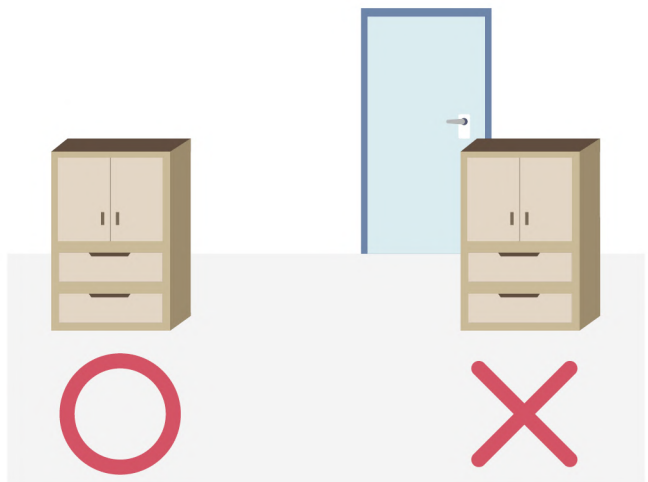
## 家具的安排

► 把東西放入櫃子裡



比較重的東西放下面。

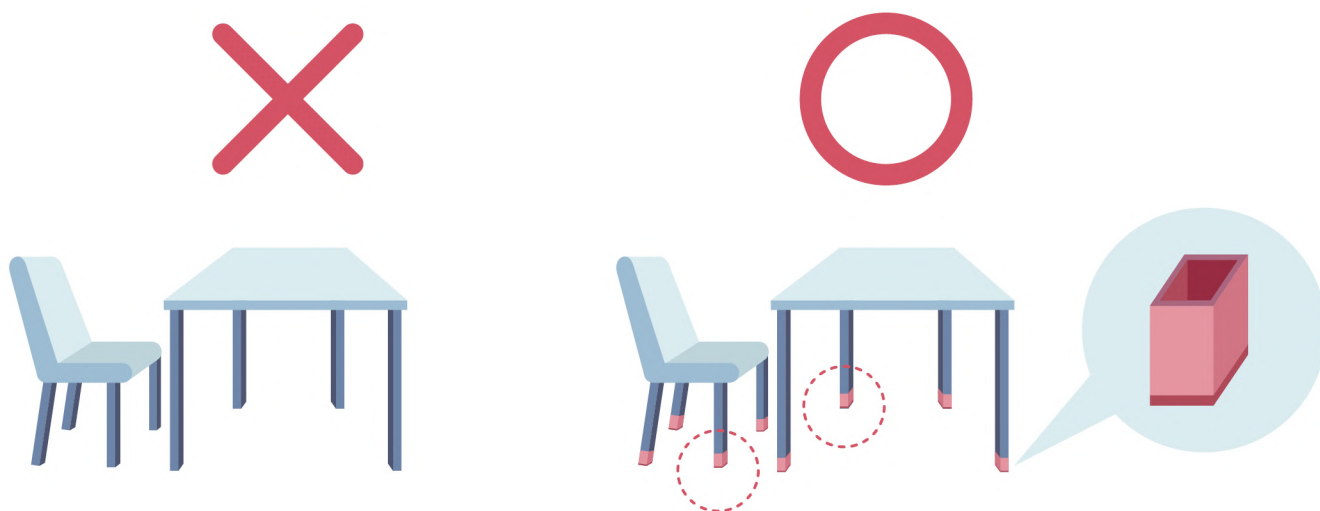
► 家具不能擋住門口



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



每 6 個月檢查 1 次，  
假如食物放太久，  
會壞掉不能吃。



## 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。

### 避難收容處所

Evacuation Shelter



#### XX 森林公園

Taipei Forest Park

空間面積：151,796m<sup>2</sup>

容納人數：37,949人

XX區公所 10X 年X月製作  
(02) 1122-2211



室內避難收容處所，  
例如：學校、活動中心。

### 避難收容處所

Evacuation Shelter



#### XX 國小

Taipei Municipal Elementary School

空間面積 800m<sup>2</sup>

容納人數 200人

XX區公所 10X 年X月製作  
(02) 2211-2211





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

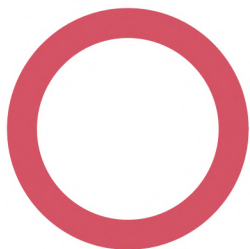


- ▶ 搖晃時，  
不要跑到外面

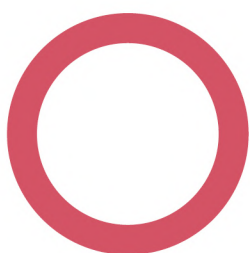


## 找地方避難

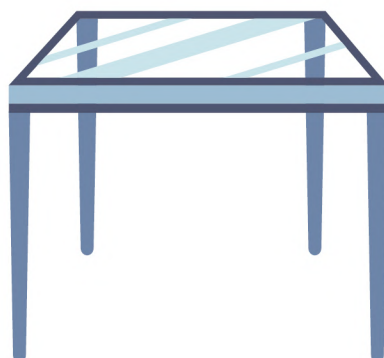
### ► 堅固桌子



### ► 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。



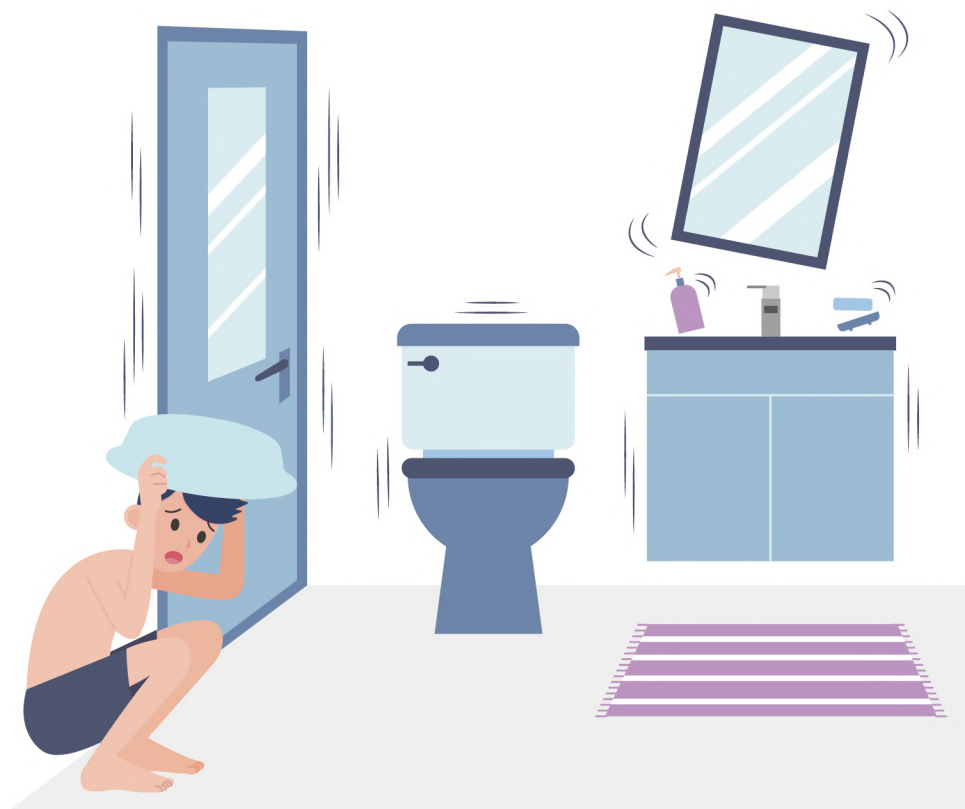
確定旁邊沒有大型家具，  
上方沒有懸掛物。



- 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。



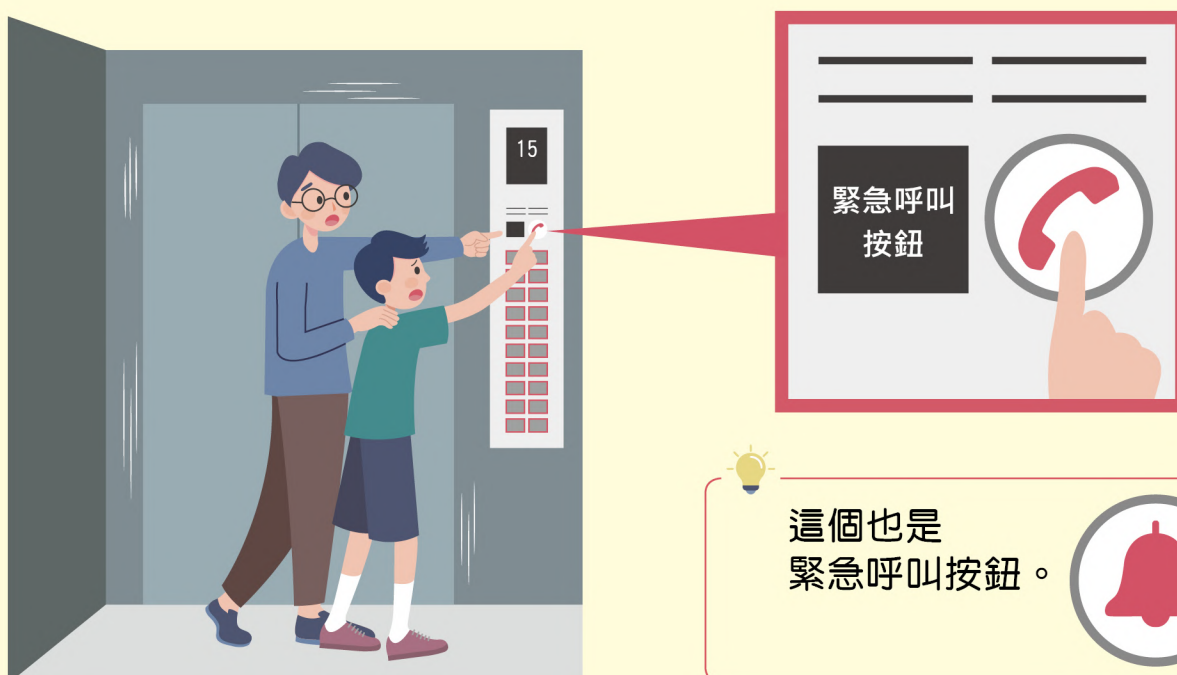
## ► 電梯內

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。





## ▶ 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。



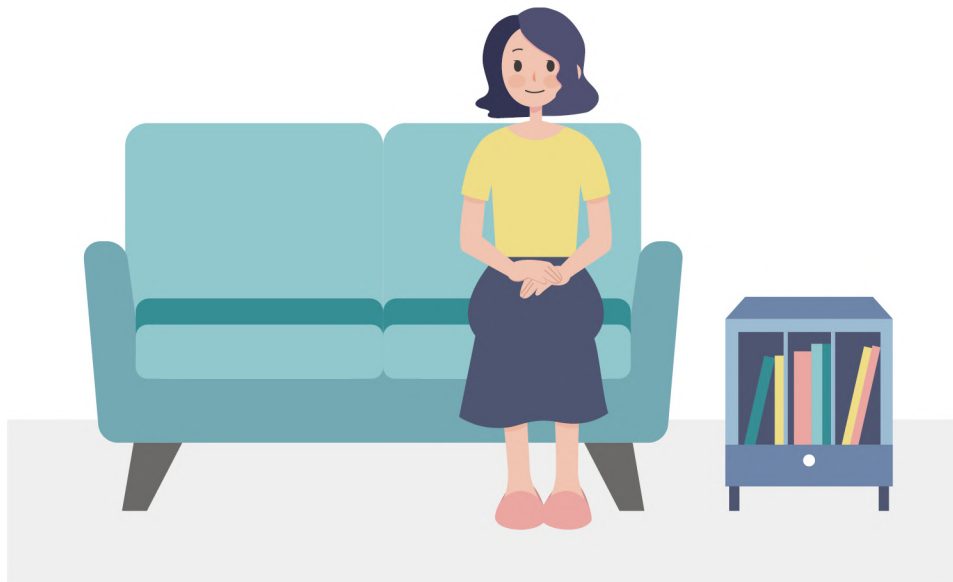
## ► 室外

遠離大樓磁磚、招牌、樹木，保護頭部。

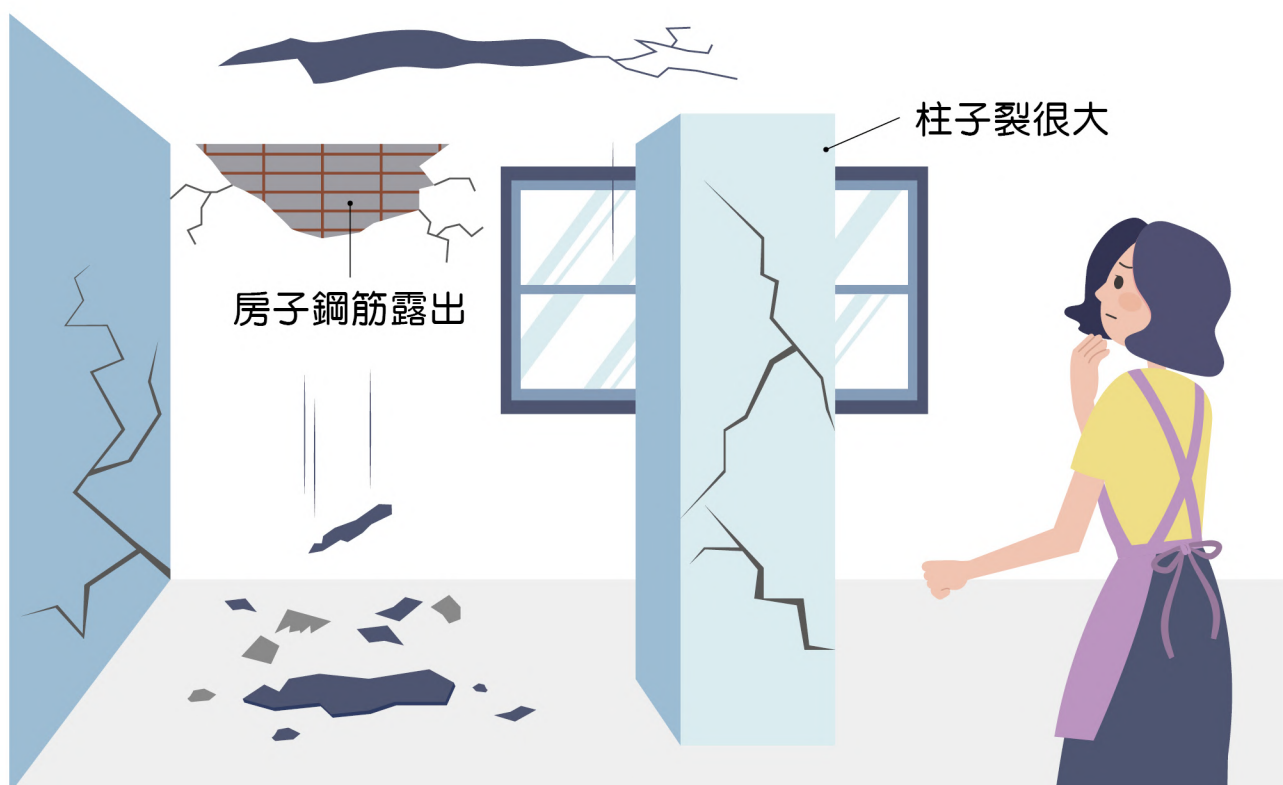


停止搖晃後，再行動

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



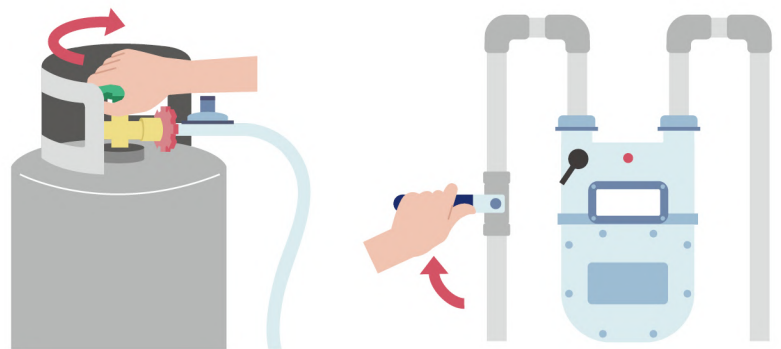
## 去安全的地方之前，要做的事：

### ❶ 關瓦斯（天然氣）和電源

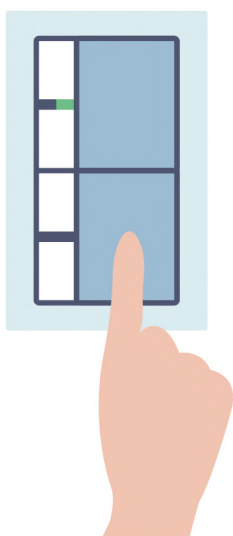
關瓦斯爐



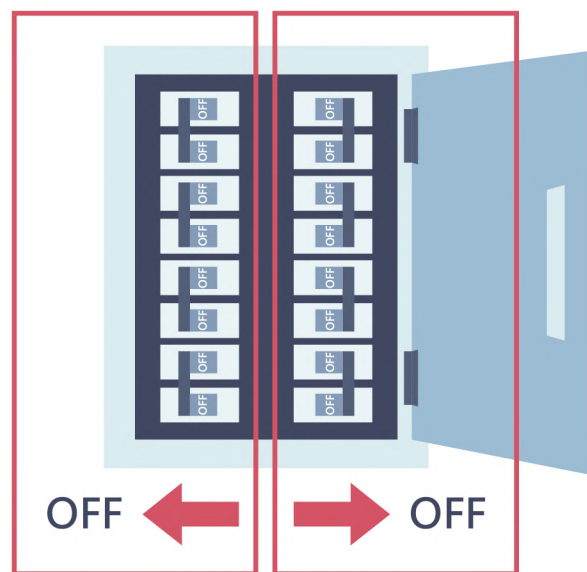
關瓦斯總開關



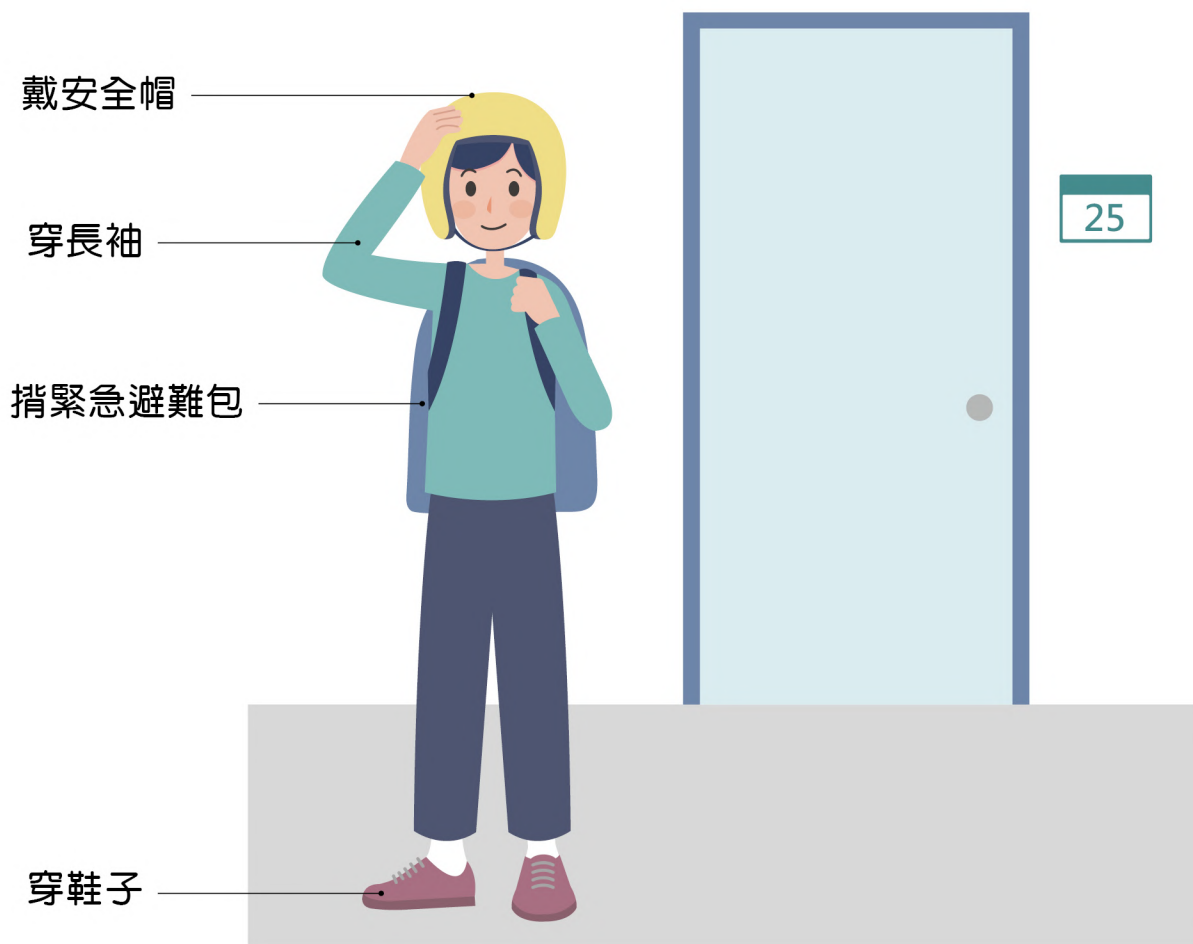
關電源



關電源總開關



② 穿鞋子、穿長袖、揸緊急避難包\*、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



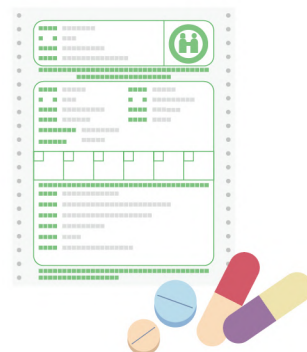
水



食物



現在在吃的藥



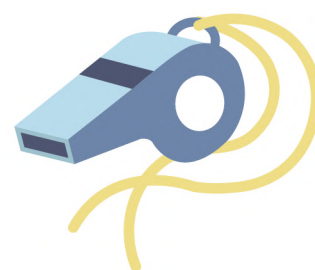
保暖衣物



手套



哨子



你最重要的東西



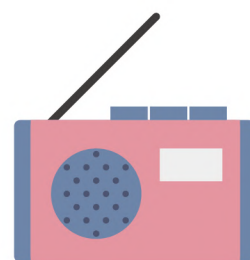
## 手電筒和電池



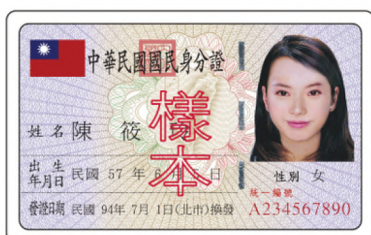
## 醫療用品



## 收音機



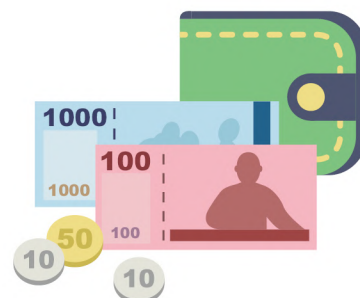
## 身分證



## 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。



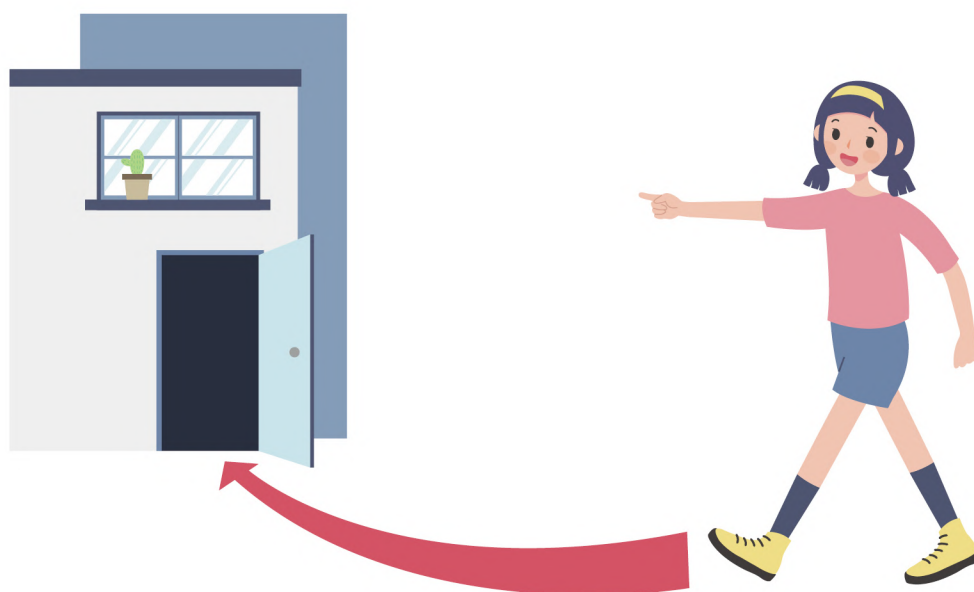
### 出門要走樓梯，不能搭電梯



### 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



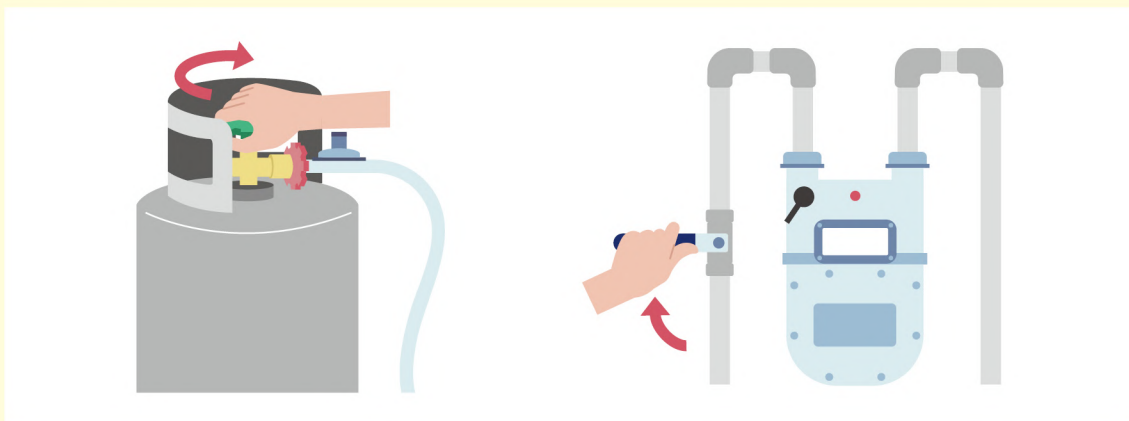
不可以開燈



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

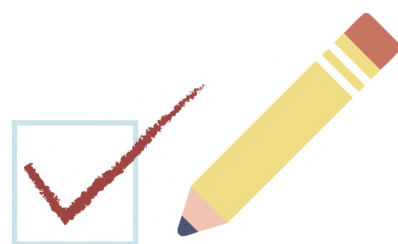


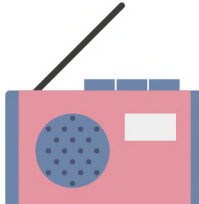
如果在室外聞到瓦斯味，  
要這樣做！

- 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"/>                                                              |

# 地震時要保護自己

## 易讀版防震須知

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 發行機關 | 內政部消防署                      |
| 電 話  | 02-81959119                 |
| 傳 真  | 02-89114250                 |
| 地 址  | 23143 新北市新店區北新路三段 200 號 8 樓 |

|         |                |
|---------|----------------|
| 顧問諮詢    | 財團法人愛盲基金會李英琪主任 |
| 審稿委員    | 李定安、吳俊葦、林庭伊    |
| 編 輯 群   | 黃國鐘、張晴宜、廖婉伶    |
| 插畫及整體設計 | 李鏡琪            |
| 企劃執行單位  | 財團法人愛盲基金會數位出版處 |
| 發行日期    | 2020 年 8 月     |

### 著作權資訊

---

本書著作權人為內政部消防署所有，著作權人對本書保有一切權利，若欲重製、改寫、編輯本書全部或部分內容者，須經著作權人同意或授權。



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.  
More information at [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu).



## 內政部消防署

National Fire Agency, Ministry of the Interior, R.O.C.

地址：23143 新北市新店區北新路三段 200 號 8 樓

電話：02-81959119 <http://www.nfa.gov.tw/>

