

地震時

要保護自己



易讀版
防震須知



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。



這個也是
緊急呼叫按鈕。



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。