

114 年 2 月份機關安全維護宣導

地震防災預防措施

(日期 114/2/7)

一、地震發生前 應準備事項

地震可能隨時都會發生，為盡量減少災損，平時可先採取防災措施，預作準備：

1. 家具的安排將重物置於櫃子下層，家具放置位置不要阻擋房門和避難路線，鎖住有腳輪的家具、加裝桌椅防滑裝置、以L型金屬零件及螺絲等將大型家具、櫥櫃等固定在牆壁上。
2. 確認瞭解環境確保逃生路線通暢，且瞭解瓦斯、自來水及電源安全閥如何開關。
3. 緊急避難物資準備 準備緊急避難包，裝入緊急糧食、飲水、禦寒保暖衣物、急救及清潔用品、每日服用及常用藥(請注意保存期限及方式)、重要證件影本、少許零錢、乾電池、收音機、手電筒、哨子及鞋子(外出避難時記得穿上鞋子)等緊急避難物資，並確保家人均知悉緊急避難包之儲放處及使用方法。



地震來臨不慌張 家具固定不受傷

- 以鏈條固定燈具防止燈具掉落
- 使用安全玻璃或貼紙黏著玻璃防止玻璃破碎
- 使用防滑墊片、吸盤或鎖上腳輪
- 輕物放上、重物放下使用I型金屬片固定兩段式家具以橫桿防止架上物品掉落
- 利用支撐式固定器或裝卸式移動防止帶固定大型家具與家電
- 透過固定墊片使家具向牆壁傾斜

認同請分享 內政部消防署 關心您

緊急避難包

每半年定期檢查並更新避難包，備妥三日份量的食物與飲水，並於避難包上註明更新日期。

將緊急避難包放在家中或工作場所門口處。

逃生避難原則：

- 1.穿鞋
- 2.戴上安全帽
- 3.攜帶緊急避難包

依照家中成員的需求，準備適當的用品。



關心您

- 一般居家的緊急儲備，只是一個時時替換的食衣住行暫儲區概念，並非

需要特別照料的永久型儲藏庫，也就是在家中放置多餘的食物（即食食物必須占其中一部份）、瓶裝飲料、電池、能以電池驅動的收音機、清潔用品、藥物等。

- 儲備區用品並非封存著、平常不使用的禁區。何況食物還有過期問題、充電電池也有放電問題。
- 平時家中會先拿取儲備區中最舊的食物、用品、電池等出來使用，並且在下次購物時，補足所需飲食與用品的儲備量。
- 請保持儲備區裡的用品都在保存期限內。如果是按購買順序整齊放置在架子上，只要簡單放置一道尺或標示，指示最新品與最舊品的分隔位置即可，不需要每次汰舊換新就必須大幅移動擺設。未來使用時，就拿走舊品並移動尺標；購買新品時，同樣放在尺標指示處即可。

4. 確認親人聯絡方式

先與家人溝通出多種聯繫方式，先約定好地震後的見面場所（如在某公園的入口椅子處）。也須確認家人均知悉彼此電話號碼及附近的「臨時避難場所」地點，可至消防署「簡易疏散避難地圖」查詢避難處所資訊。

5. 定期檢查、演練辦公室、公共場所可定期舉行防震演習。

二、地震發生時 應注意事項

地震時最重要就是保護頭頸避免受傷，應立即採「趴下、掩護、穩住」的動作：

1. 躲在掩蔽物（如堅固、非玻璃面的桌子）下，躲在桌子下時可握住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人可隨著桌子移動，形成防護屏障。
2. 若近牆壁，可朝牆角靠攏，再趴下保護頭頸部。另須注意附近的家具、電器、燈具、書櫃或貨架等是否可能倒下，或是否有花盆、吊燈等懸掛物可能掉落。
3. 原則上，請待停止搖晃後再行動。如發現屋內已出現裂痕或鋼筋裸露，請盡速逃到室外，並注意應走樓梯、勿搭乘電梯。
4. 除非所在位置上方有潛在掉落物、或物品已經開始掉落，否則趴下後請勿再移動。離開高風險區域後馬上就地停下、掩蔽，直至地震停止。

5. 搖晃時應優先保護自己，千萬不要急著在慌亂中開門窗、逃出戶外，以免被掉落的物品砸傷。搖晃停止後，再檢查家中水管、瓦斯管線、電線、房屋是否受損。
6. 地震搖晃時，請不要往上看，以免被掉落的電燈、電扇或天花板等物品砸傷，且如燈管可能會破掉，此時如果往上看，很容易被碎片刺傷。
7. 地震時若是恰好在爐火旁，應隨手關閉爐火。除此之外，較不建議在地震當下專程移動去關閉火源和瓦斯，請待搖晃結束過後再前往關閉。

防災生活營養好味道

防災食物準備有一套

居家防災食物準備實例

必需品	每人每日至少3公升 水 水 水 水 水	主食	米、泡麵 特選米 乾糧
主菜	罐頭(魚、肉) 調理包(牛肉、咖哩) 調理包	副菜	日常蔬菜、調味料、蔬菜汁、 即食杯湯、巧克力、餅乾 即食杯湯 蔬菜汁

*考量家中每位成員之需求及營養，最少請準備「3日份以上」的防災食物。

認同請分享  **內政部消防署 關心您**

三、地震發生後 協助善後復原救助

1. 若在室內聞到瓦斯味道，千萬不要用火用電，亦不要開燈或插拔插頭！
應於關閉瓦斯開關後，謹慎打開門窗通風，並到室外播打 119 求助。
2. 請小心避開掉落地上的電線與碰到電線的物體。
3. 受困時，請盡量保持冷靜，確認自己有沒有受傷，再嘗試向外求助。如果附近無電話可以使用，請拿起週遭的硬物、石塊等，敲擊附近的堅固牆壁或金屬，以便發出聲音吸引救難隊員注意，讓外界知道自己的位置與情況。
驚慌喊叫會損耗不必要的體力，且聲音傳遞的效果亦不明顯。
4. 震災後，為避免電話佔線，建議多使用簡訊或即時通訊軟體與親友聯絡，減少電話線路的負擔。

5. 地震過後資訊龐大且混亂，容易以訛傳訛，建議請從官方公告管道獲得正確資訊與情報，例如中央氣象局、中央災害應變中心災害情報站或消防署臉書粉絲團等政府官方管道，獲取最新災情資訊，勿輕信謠言。
6. 確認家人和家裡一切平安之後，亦請確認附近鄰居是否安全，是否有人需要援助，發揮守望相助精神。

【資料來源：內政部消防署 地震時要保護自己 易讀版防震須知】

內政部國土管理署北區都市基礎工程分署政風室 關心您