**居家防震災要領**

**平時預防措施：**

1. 平時要瞭解個人所處地區環境，何處為最好的避難場所及避難逃生路線。
2. 平日準備應急必需品：手電筒、收音機、電池、急救箱、三日份飲用水及乾糧(應定期更換)，放置在全家人知曉便於取用的位置。
3. 儘可能將傢俱固定，並將重物放置低處；減少懸吊擺設物品。
4. 房子避免興建於地震斷層帶或易發生土石流之區域。

**地震時在室內應對作為：**

1. 在臥室睡覺時突然被震醒，要趕快先用枕頭保護頭部，然後俯身躲藏在床邊。
2. 臥室與廚房空間通常較小，雜物也多，萬一是在浴室或廚房碰上地震，最好能夠馬上離開，躲到家中其他更安全的地方。
3. 如果附近有桌子，盡可能躲在桌下（除了玻璃桌面的桌子以外，餐桌、書桌都可以），抓穩桌腳，保護自己。如果附近沒有桌子，應遠離玻璃窗、吊燈、吊扇、易倒塌的櫥櫃或冰箱以及可能移動的鋼琴等物品，保持低姿勢並以雙手保護自己的頭部和頸部。

**地震時在室外應對作為：**

除非地方空曠、開闊，或遇上足以讓建築物傾倒的強烈地震，否則戶外的安全程度未必勝過已經充分完成防震準備的室內，如果是在城市的街道上，務必當心從天而降的玻璃碎片、屋瓦、招牌等，如果是在野外，也要利用地形、地物避難。

**簡易避難三步驟：趴下、掩護、穩住**

為什麼這三個步驟如此重要呢？地震發生時，通常不是天花板先崩塌，而是物品掉落或移位，甚至是翻覆，造成人被砸傷或壓住。因此，地震發生的第一時間，應**迅速趴下並以手保護頭部和頸部**，然後**躲到穩固的桌子底下作為掩護**，並**握住桌腳穩住**，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，避免受傷。

**若不幸在地震受困：**

1. 保持鎮定，堅強求生意志。
2. 設法用各種方式與外界聯絡，例如拿石頭敲打發出規律聲響引起救災人員注意。

3.耐心等待搶救人員的救援。

**震災後的處理措施：**

1. 打開收音機，隨時收聽災情報導。
2. 檢查房屋是否有明顯裂痕。樑（柱）如有損壞，應立即離開，切勿逗留。
3. 檢查水電、瓦斯管線有無受損，如發現瓦斯管線有受損應立即打開門（窗），再向相關權責單位報告。
4. 前往室外，應儘量穿著鞋子已防震碎玻璃或尖銳物品刺傷。
5. 離海邊以防海嘯；遠離山區以防落石。