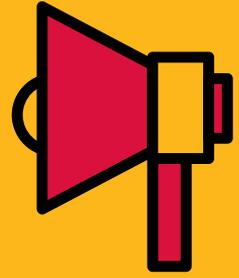


# 抗震三步驟



## #趴下 #掩護 #穩住



### 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。

### 在廁所時 發生地震怎麼辦?

**▶ 留在廁所**

不要急著離開廁所，廁所空間較小，慌亂衝出容易發生意外。地震強烈搖晃時，建議要把身體壓低，直接以手邊的物品或雙手保護頭頸部，並保持彎腰狀態直到地震搖晃停止。

### 睡覺時 發生地震怎麼辦?

**▶ 留在床上**

不要急著離開床上，轉身臉部朝下趴著，縮起雙腳，並用枕頭保護頭頸，直到搖晃停止。

### 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。

### 在廚房時 發生地震怎麼辦?

**▶ 注意爐火**

如果是正在使用爐火，立即隨手關閉爐火，並就地避難，躲在桌子下直到地震結束。如果不是，請先就地避難，不要貿然衝去關閉爐火以免受傷。

### 在行進的車輛上時 發生地震怎麼辦?

**▶ 安全減速**

請馬上安全減速，開啟警示燈，靠路邊空曠處停車，確認地震停止之後再繼續前進。行進間車輛可能不易發覺輕度地震，但高強度地震下，可能會導致翻車、出現車禍。