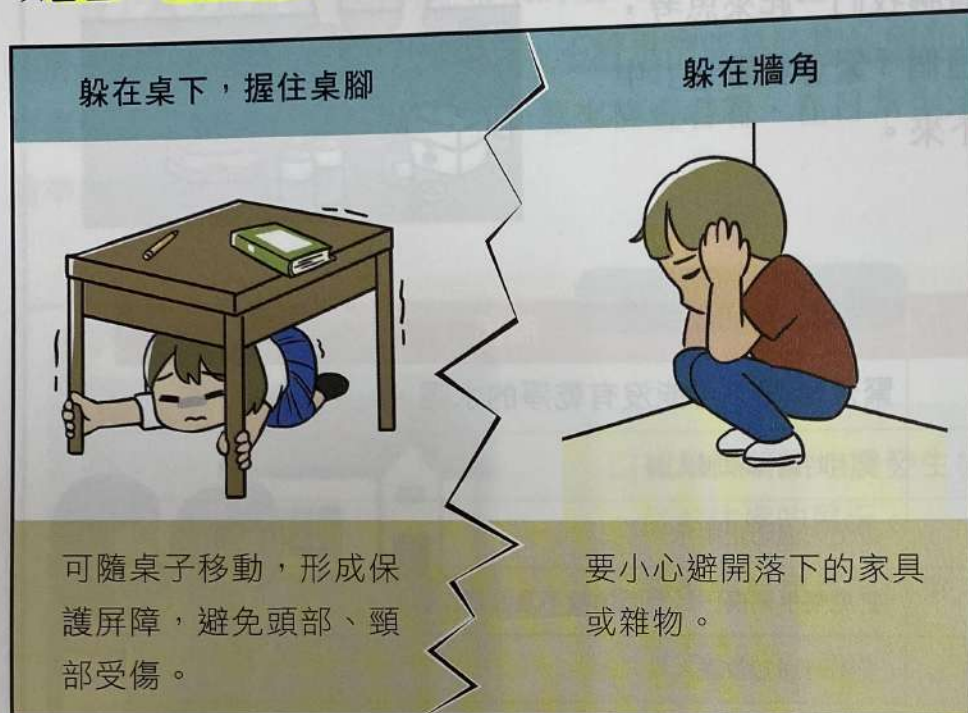


地震時

地震發生時，切勿驚慌失措的奔逃，要做到「**趴下（Drop）**、**掩護（Cover）**、**穩住（Hold On）**」三步驟。若在室內，要遠離可能**碎裂或倒塌**的燈具或家具，**躲在桌子下或牆角**，**雙手護頭**；若在室外，則須遠離建築物、電線桿等，跑到**空曠處放低身子**，以**包包或手保護頭部**。



想想看

如果睡覺躺在床上時碰到大地震該怎麼辦？

絕大部分的地震不會造成建築物倒塌，莽撞地逃出建築物反而增加自己受傷的機會，最好是待在原地避難，等到搖晃停止後，再帶著緊急救難包前往安全地方避難。

地震後

若強震過後，擔心餘震問題，最好確認瓦斯爐等器具已經關掉，並適度備好緊急救難備品和飲水，以防不時之需。當然此時別忘了確認家人平安狀況，甚至關心一下鄰居是否安全、有沒有人需要援助。在災難中，假使不幸被困在建築物裡，必須保持冷靜，先確認自己有沒有受傷，再想辦法製造噪音，讓外面的人知道自已的位置與情況。

在找到預測地震的科學方法之前，我們只能從加強建築物耐震度與個人防震準備著手，將地震帶來的災害降到最低。

補充說明

過往流行的「地震避難黃金三角」的立論基礎，是指當建築物倒塌撞擊在物體或家具上時，使靠近它們的下方會留出一個空間。受撞擊的物體愈大，愈堅固，它被擠壓變形就會愈小。而物體被擠壓變形得愈小，這個空間就愈大，於是利用這個空間的人免於受傷的可能性就愈大。專家指出，房屋搖晃時，可能造成上層樓板、天花板、牆面、家具等物體倒塌，造成人員受傷。