



當大規模地震發生之後，電力、自來水、瓦斯等維生管線中斷，若此時自家住宅結構完好沒有倒塌，則大部分的民眾會選擇留在家中避難。此時，會需要依靠平常家中儲備的生活必需品，度過無法輕易取得外界物資的時間。依照每個家庭與成員不同的需求，準備的物資會有所不同。最基本的食物可準備礦泉水、罐頭、泡麵、無需加熱即可食用的食物、點心（巧克力等）、營養補充食品等；而老年人與嬰幼兒會有特殊的需要，則可以多準備常備藥品、紙尿褲、濕紙巾、奶粉等。其他的生活用品包含生活用水、衛生紙、生理用品、塑膠袋、乾電池、手電筒等。以上物資需要預估大約3天的份量。



- 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，如透過內政部消防署「1991 報平安語音留言專線」或網路留言等方式，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

<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=82>

#### 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



\*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，確認自己有無受傷，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」