



地震特報

避難須知

步驟1

「趴下」、「掩護」、「穩住」

趴下掩護穩住、保護頭部頸部、注意掉落物品

身心障礙者

1. 使用助行器或輪椅者務必要鎖住或固定輪子，如果手部具有力氣，可以準備靠墊，在災時抽起保護頭部。

地震來臨

保命3步驟

趴下

掩護

穩住

九種地震情境

房間	沒有桌子	商場	電影院
教室	人行道	辦公室	郊外
車上			

內政部消防署

2. 雙手無法舉起保護頭部者：遠離可能的掉落物，請家人或身邊的人幫忙保護您的頭部。

地震發生 請保持冷靜！

[寶寶抗震篇]

- 將嬰兒抱在胸口
- 執行「趴下、掩護、穩住」
- 盡量保護頭頸部

椅子



桌子

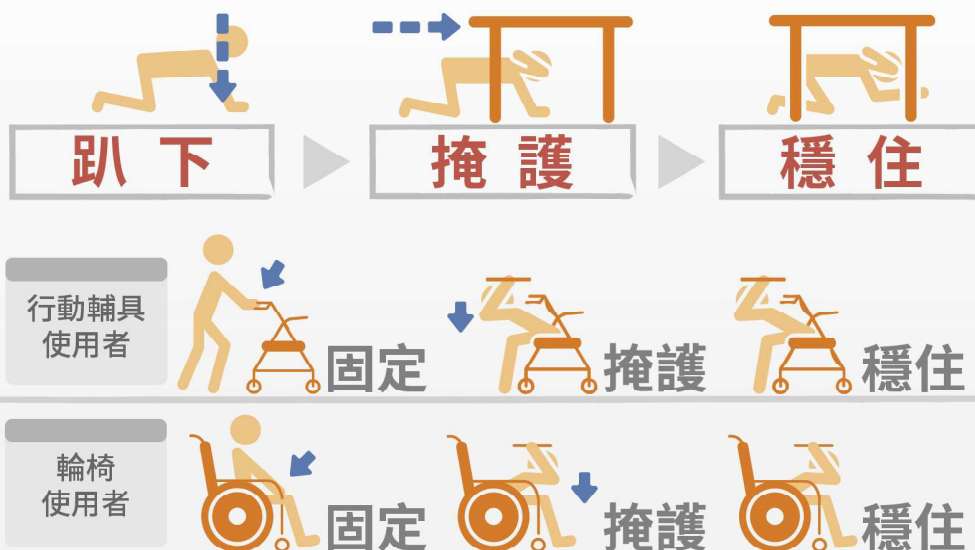


內政部消防署
National Fire Agency

地震安全演練有新招

你知道幾招？

抗震保命三步驟



認同請分享



內政部消防署 關心您

步驟2

安全確認

搖晃停止後才起身確認家人安危，並檢查家中受損情形，關閉爐火瓦斯。

地震報告

步驟3

避難行動

1. 攜帶緊急避難包
2. 離開家前請關閉總電源及瓦斯、天然氣，並請穿舒適的衣服，以及有包覆性且堅固的鞋子。
3. 協助使用輪椅或拐杖者

1. 輪椅：無論啟動、停止移動或改變方向，都需要事先提醒肢體障礙者，並盡可能繫上安全帶。在陡坡移動或下樓時，將輪椅轉向，並讓身體重心貼近輪椅，以倒退方式向後緩慢移動，並避免輪椅向後傾倒，降低危險亦減輕肢體障礙者之恐懼。也盡量避免抬起輪椅，如有需求，請由三、四個人共同合作較為安全。
2. 拐杖：先詢問如何支持肢體障礙者，配合他們的行走速度移動。盡可能挑選移動步數較少、避免凹凸不平或高低落差大的路線。
3. 肢體障礙者非常仰賴輔具，因此請緊急聯絡人避免讓輔具與肢體障礙者分開。
4. 在無法使用輪椅的環境下，請先與肢體障礙者確認意願與具體幫助方式後，才讓他離開輪椅，改以擔架或其他方式移動。

停班停課

帶我去避難

步驟4

親友安全確認

親友協尋系統

發送安全簡訊

關懷身心障礙者並確認其需求

1. 緊急聯絡人災時確認自己的安全後，請主動關心肢體障礙者。提供幫助前，請先確認其需要的幫助，而非自行假設他的需求。
2. 有些肢體障礙者因為神經麻痺，所以在語言表達上可能也會有些障礙，請仔細並有耐心聆聽他們的需求，溝通時避免講話急。

步驟5

尋求協助

非緊急專線1999

緊急救助119

119報案 APP 下載 iOS

119報案 APP 下載 Android

日常準備

1. 固定家中大型家具：[提供手冊下載](#)
2. 準備3日份儲糧：[提供手冊下載](#)
3. 準備緊急避難包

緊急避難包

4. 準備緊急避難包

家庭防災卡

步驟6

身心障礙者

1. 建立個人緊急聯絡網

1. 在生活中每一個重要場所，包含住家、工作地點、學校等找尋信任的親友，或是詢問村里長社區是否有防災志工，在緊急時可以來幫助您。
2. 找一位離您比較遠（如不同村里）的緊急聯絡人，避免鄰近的緊急聯絡人遭受同樣災害而無法前來幫助您。
3. 將您家裡的備份鑰匙交給一位緊急聯絡人。

2. 共同討論緊急應變計畫

1. 根據您的需求，和您的緊急聯絡人共同討論緊急應變計畫並演練。
2. 讓緊急聯絡人知道您的緊急用品儲放處。
3. 若您需要依靠生命維持設備或是仰賴照顧服務員，請您的緊急聯絡人在緊急時，務必主動確認您的狀況。

3. 輔助設備

1. 平時使用電動輪椅者，請經常檢查輪椅胎壓與電池充電情況，並準備備用電池與充電器。可能的話，可以再準備較輕便的手動輪椅備用，方便他人協助撤離。
2. 拐杖、輪椅、助行器附上發光貼紙，以便在黑暗中仍可以找到它們。
3. 如果輪胎不能防刺穿，請準備補胎工具。

4. 醫療器材與藥物整備

1. 平常在使用的醫療器材，應做好使用方式的說明，便於您的緊急聯絡人在災時可協助您使用，並注意緊急時要能順利搬出。
2. 若您需要仰賴生命維持設備，請做好停電的備援規劃。
3. 有慢性病的人備妥處方箋影本、確認平時就診醫療機關的聯絡方式和常用藥物，並確認使用期限。

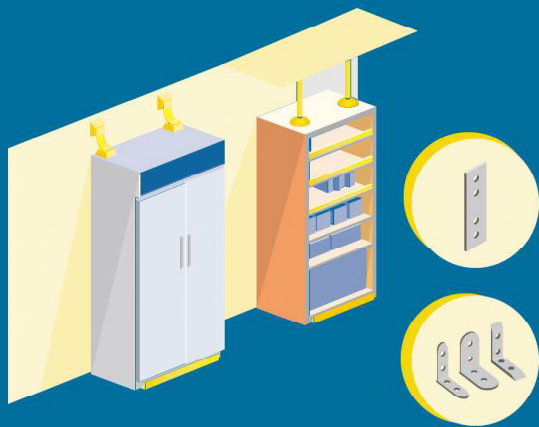
5. 輔助動物的緊急避難包

使用輔助動物服務者，需要幫牠準備下列物品

水和食物、緊急藥品和繃帶、開罐器、毯子和玩具、動物繩、您的電話/獸醫的電話、動物訓練中心的名字、紙巾、塑膠袋、執照影片/疫苗注射的紀錄、最近的照片。

震前準備原則

1. 固定家中大型家具



■利用L型金屬片、I型金屬片、支撐式固定器、移動防止帶、固定墊片等器具固定家具。

2. 準備三日份儲糧



■若有導盲犬，記得為牠準備食物及飲水。

3. 準備緊急避難包



■以大字印刷、螢光色、點字板或其他方式，將緊急用品明顯標示。依照個人需求，準備備用輔具、電池或是其他用品。

4. 擬定家庭防災計畫

防災計畫

- ☐ 練習抗震保命三步驟
- ☐ 接收疏散撤離訊息管道
- ☐ 緊急聯絡人
- ☐ 避難場所位置



1. 趴下



2.掩護



3.穩住



■使用行動輔具或坐輪椅的朋友：
先「固定」行動輔具或輪椅並把身體壓低，以包包或坐墊保護頭頸部，直到地震停止。



內政部消防署

備註：有關身心障礙者之防災注意事項，引用自國家災害防救科技中心《肢體障礙者萬年曆》。

