

臺北市防災易讀手冊

地震來了 怎麼辦



臺北市府
109年9月版



臺北市防災易讀手冊

地震來了 怎麼辦

前言

這本手冊符合聯合國身心障礙者權利公約第21條，把地震防災資訊做成容易看到、容易懂的內容。希望讓災害發生時，容易受傷且需要被幫助的人，包含孕婦、嬰兒、小孩、行動不便、身心障礙者等，能更知道要怎麼做準備、可以在哪裡得到幫助。

「易讀」是把資訊變得讓更多人很快看懂的方法，這本手冊希望能用易讀的方式，把地震是什麼、地震發生前可以準備什麼、地震結束後要怎麼恢復生活...等，整理給大家知道。

易讀
標誌



目錄

地震來了..... 01

如果台北市發生很大的地震..... 02

地震震度分級表..... 04

平常準備好.....07

熟悉居住環境 08

家裡沒辦法住的時候要去哪裡？ 09

怎麼去避難收容處所 12

居家安全準備 16

日常物資儲備 22

緊急避難包 28

下載防災App 34

地震發生時要做什麼？..... 37

地震保命三步驟：趴下、掩護、穩住 38

在這些地方發生地震的話要怎麼做？ 43

地震停了我要做什麼？..... 49

確認安全和避難方向..... 50

1991報平安..... 51

準備離開前的注意事項..... 52

在離開時的注意事項..... 54

地震結束後怎麼回到原來生活？57

在家避難的生活方法 58

避難收容處所內的生活方式 62

自助，互助 64

我們要做到這些才會健健康康 66

地震 來了

會發生什麼事呢？



歐亞大陸板塊

菲律賓海板塊

如果台北市發生很大的地震

地板會上下跳動、左右搖晃，

會有很多房子倒下來，

電視會掉下來。



會讓我們跌倒受傷，

沒有水可以喝，

沒有電可以用，

家裡沒辦法住。



地震震度分級

0級

沒有搖晃的感覺

1級、2級

人不動時

可感覺搖晃。



3級

所有的人

都感覺到搖晃。



4級

會看到東西搖晃，

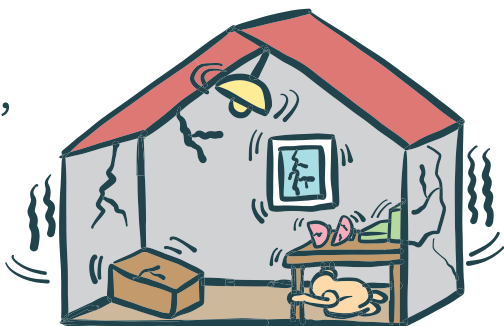
人會想找

可以躲起來的地方。



5弱、5強

房子的牆壁有裂痕，
東西掉下來，
沒辦法走動。



6弱、6強

搖晃得非常大，
門窗會變形，
沒辦法站起來。



7級

房屋倒下來。





防災小學堂

連連看，

我知道不同的地震震度分級。



- **1級、2級**

人不動時
可感覺搖晃。



- **4級**

會看到東西搖晃，
人會想找可以
躲起來的地方。



- **7級**

房屋倒下來。

平常準備好

我們沒辦法猜到
地震什麼時候會發生，
所以我們平常要先準備好。



熟悉居住環境

平常準備好

檢查房子的牆壁，
有沒有裂掉，
檢查地板和柱子，
有沒有歪掉。



熟悉家裡附近的環境，
知道家裡附近有什麼公園和商店，
也可以看**災害潛勢地圖**★，
知道家裡附近
哪些地方很危險？



★災害潛勢地圖

會把可能發生危險
或曾經發生危險的地方
畫在地圖上。

家裡沒辦法住的時候要去哪裡？

地震發生後，
可能會發生家裡沒辦法住的狀況。
可以去**避難收容處所**，
那裡可以休息、洗澡和吃飯。

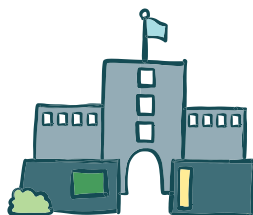
平常準備好

*避難收容處所

包括戶外的**防災公園**、
室內的**防災任務學校**...
等等其他室內場所。



不管是**防災公園**或
防災任務學校，
都是當地震發生、
家裡不能住時，
可以暫時住的地方。



臺北市

防災公園

在哪裡





防災小學堂

我住在台北 _____ 區，

在地震發生的時候，

我可以去室外的

_____ 防災公園，

也可以去室內的

_____ 防災任務學校。



防災公園

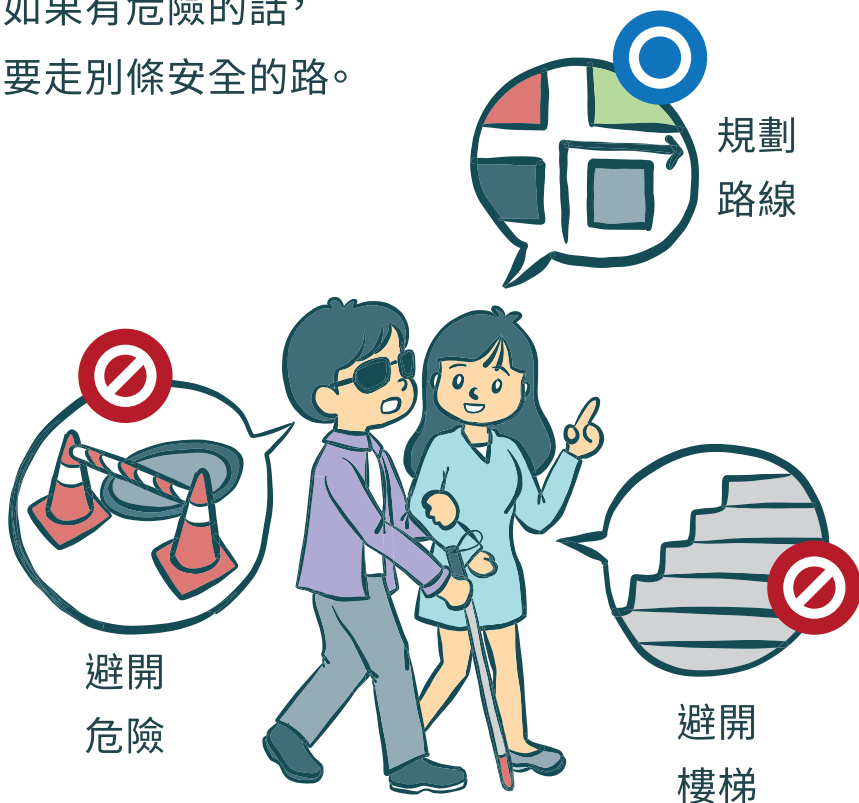


防災任務學校

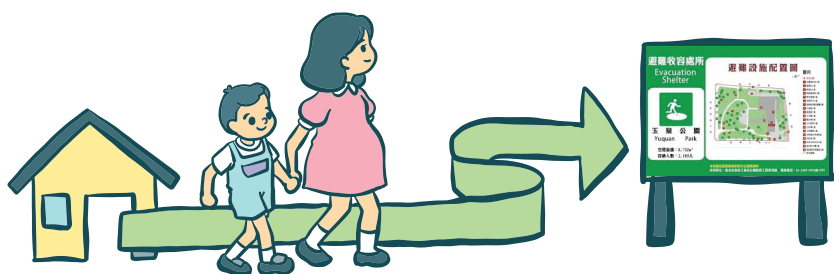
怎麼去避難收容處所

平常準備好

平常去散步的時候，
可以從家裡走到避難收容處所，
注意路上有沒有危險，
如果有危險的話，
要走別條安全的路。



如果自己沒辦法去的話，
可以請家人或朋友，
陪你一起從家裡，
走到避難收容處看看，
並約定在災害發生時，
要集合的地方與聯絡電話。



如果你使用輪椅的話，
要看路上有沒有樓梯，
和擋到路的東西，
如果有的話要避開。





防災小學堂

我和家人約定好，

地震來時，

我要打給最重要家人是 _____，

他的電話是 _____。



幫助他們走到避難收容處所，

要記得避開危險，

往安全的地方前進。



居家安全準備

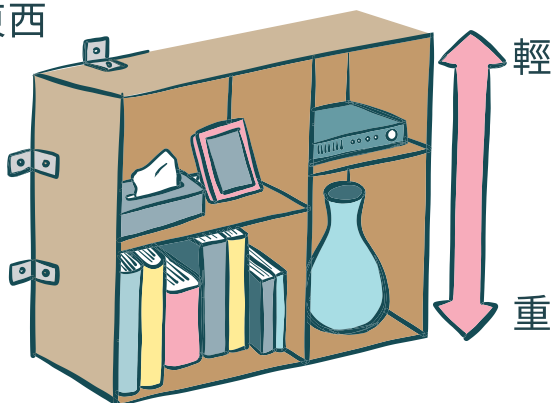
平常準備好

東西怎麼放才安全？

- 東西不會倒下來，擋到出去的路。



- 把輕的、掉了不會壞的東西放上面，重的、會破的東西放在下面。



- 危險的東西，
例如：
刀子、叉子、玻璃瓶，
用完要收好。



平常準備好

- 掛鐘、相框、瓶子，
不要用容易破掉的材質。

壓克力

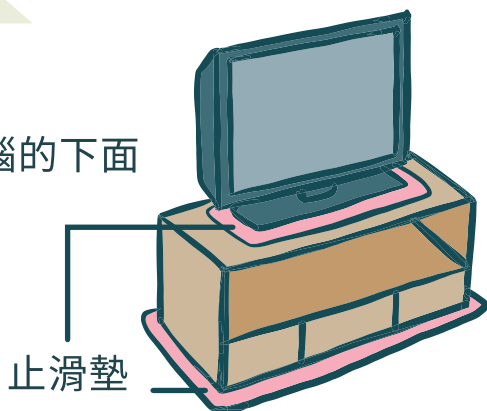


玻璃

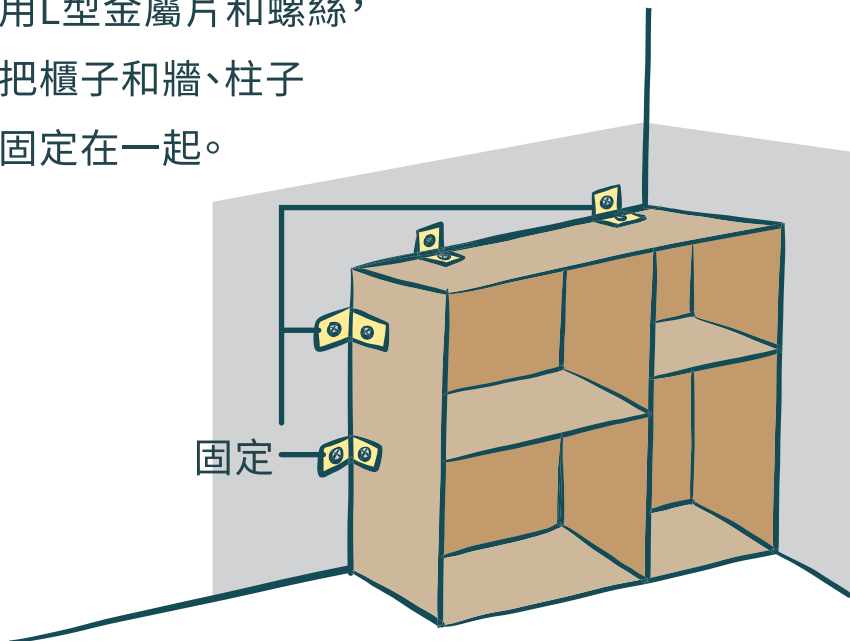


固定家具

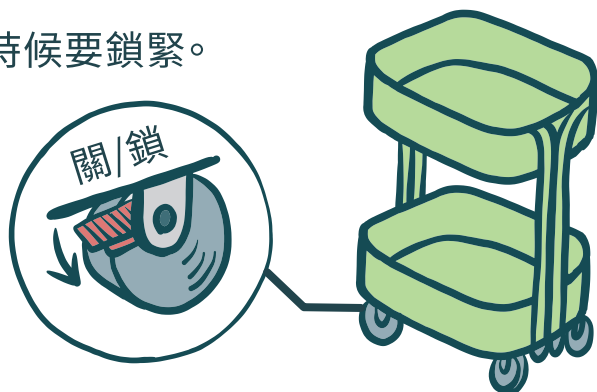
- 櫃子、電視、電腦的下面可以放止滑墊。



- 用L型金屬片和螺絲，把櫃子和牆、柱子固定在一起。

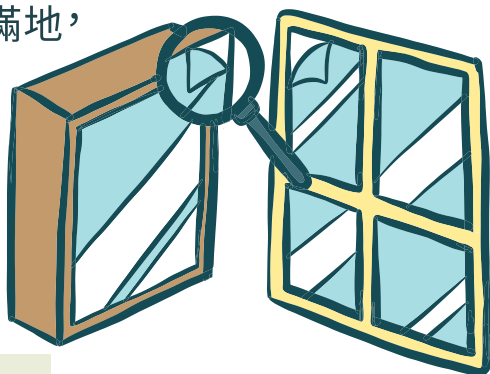


- 下面有輪子的家具，
不移動的時候要鎖緊。



平常準備好

- 因為玻璃、鏡子、窗戶，
破掉的時候會掉滿地，
容易受傷，
要請人幫忙
貼上**防爆膜**★。



★防爆膜：

貼在玻璃上，
玻璃比較不會破掉。

房間的防災準備

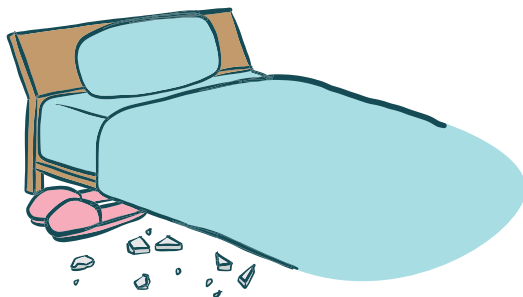
- 床的附近
不要放會倒下的家具。



- 睡覺前
記得要拉上窗簾，
這樣玻璃如果破掉，
才不會受傷。

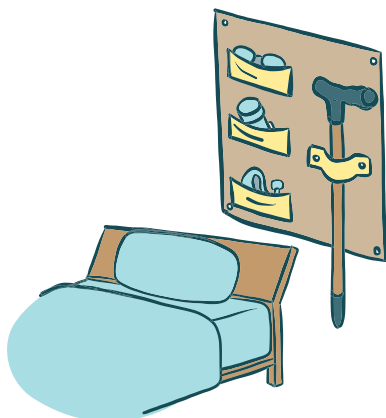


- 在床附近要放拖鞋，
因為不穿鞋子
走路會受傷。

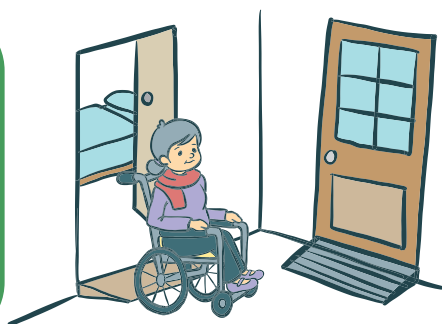




柺杖、助聽器、
眼鏡、手電筒，放在
伸手就能拿到的地方。
東西放在熟悉的位置。



行動不方便的人，
房間家具放少一點，
位置要靠近大門。



小孩的房間，
平常要把玩具收好，
書桌下不要放東西，
災害發生的時候，
才可以躲在裡面。



日常物資儲備

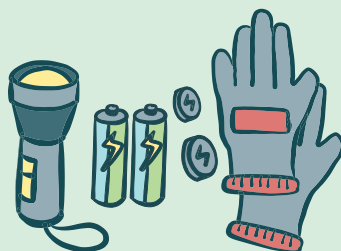
平常準備好

- 平時家中要多準備生活必需品，因為地震發生的時候，可能會沒電、沒水、沒食物。
- 你需要準備這幾類物品：

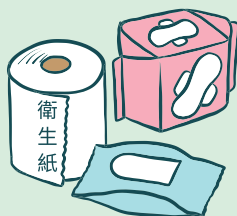
食品



生活用品



衛生用品



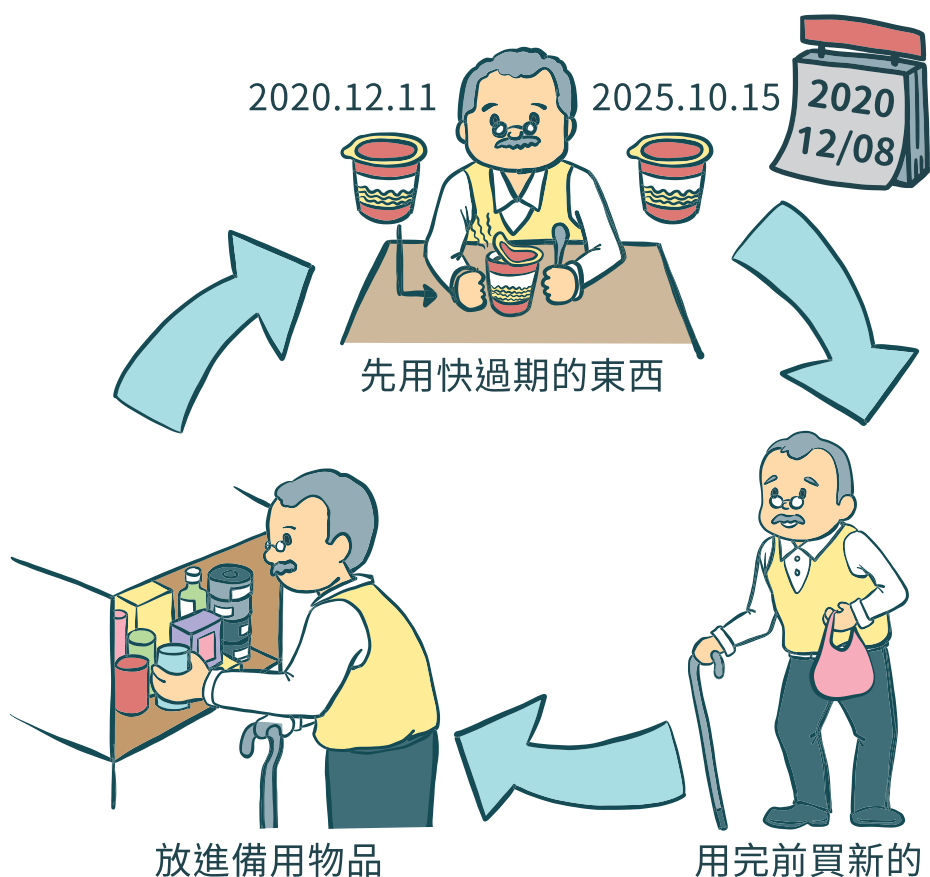
醫療用品



緊急避難包



- 準備存放的食品和生活用品
要放在一起，
平常先用快過期的東西，
備用物品快用完前，
要記得再買一些放進去。



食品類要準備這些

例如：

罐頭、喝的水、米、麵，

要準備

至少3天的份量。

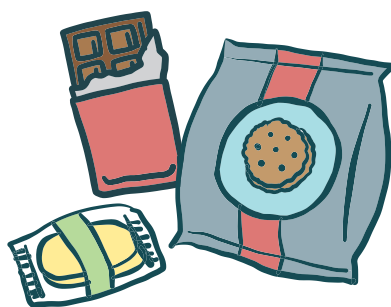


準備嬰兒和小孩的食物和奶粉。

有食物過敏的人，
準備適合的食物。



可以準備平時
喜歡吃的點心
或飲料。



生活用品要準備這些

例如：

工作手套、

手電筒、

塑膠袋、

電池、

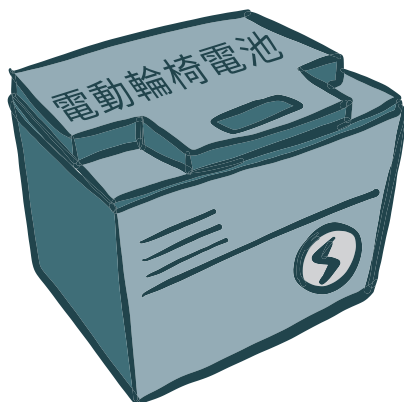
一般垃圾袋。



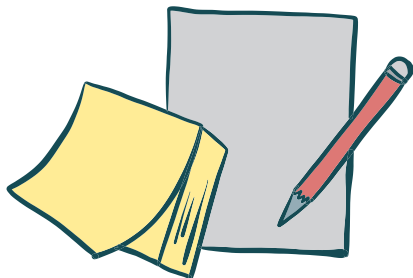
平常準備好



如果輔具有電池
或輪胎，
要隨時檢查。



準備筆和紙，
必要時可利用
筆和紙和別人溝通。



衛生用品要準備這些

例如：

口罩、

衛生紙、

女性生理用品、

免洗內褲、

備用衣服、

濕紙巾。



平常有用尿布的話，
至少要3天的備用量。



幼兒尿布



成人尿布

醫療用品要準備這些

例如：

定期服用的藥物、

消毒酒精、

感冒藥、

消炎藥、

棉花棒、

紗布。



平常準備好



要注意藥品的
保存期限和
保存方式，
並檢查藥物
是否足夠。

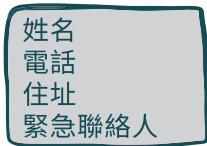


緊急避難包

平常準備好

緊急避難包是避難的時候可以帶著出門，
裡面的東西都是在避難時是很有幫助的東西。

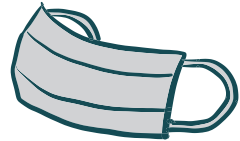
一起來準備緊急避難包吧！



☐ 緊急聯絡卡



☐ 重要個人物品
(健保卡影本、
身分證影本、現金)



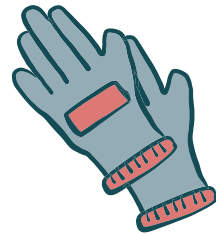
☐ 口罩



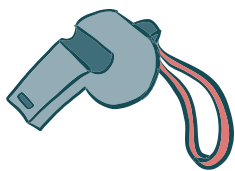
☐ 乾糧、點心、
飲用水



☐ 平常在吃的藥物、
藥物使用方式



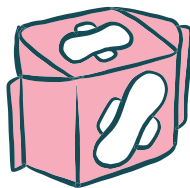
☐ 工作手套



☐ 隨身警報器
或哨子與手電筒



☐ 衛生紙
濕紙巾



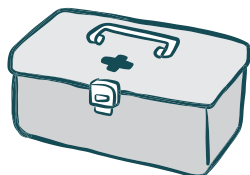
☐ 女性生理用品



☐ 手電筒、
收音機、電池



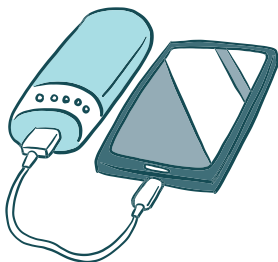
☐ 雨衣



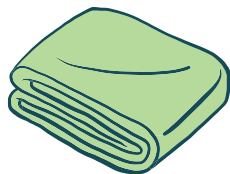
☐ 急救箱



☐ 紙、筆、
筆記本

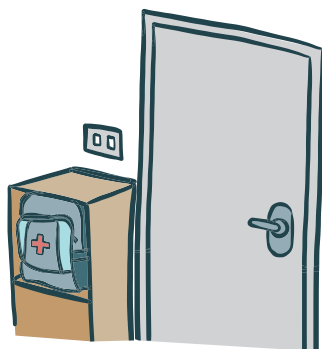


☐ 手機、
行動電源

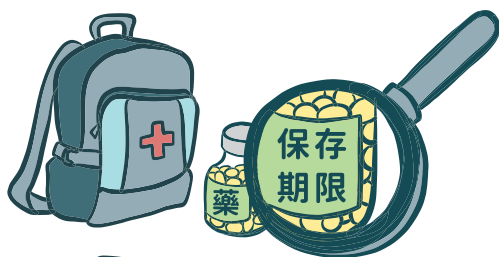


☐ 毛毯、
毛巾

- 緊急避難包
要放在家裡的門口。



- 每6個月要定期檢查，
緊急避難包的東西，
有沒有過期。



- 家裡每一個人
都要準備符合自己
需要的緊急避難包。



- 背包不要裝得太重，
不然會背不動。



如果你是孕婦

- 孕婦可以把**待產包**^{*}當成緊急避難包。

***待產包**是準備生小孩前要準備好的行李，包括孕婦用品、嬰兒用品和必備文件。



平常準備好

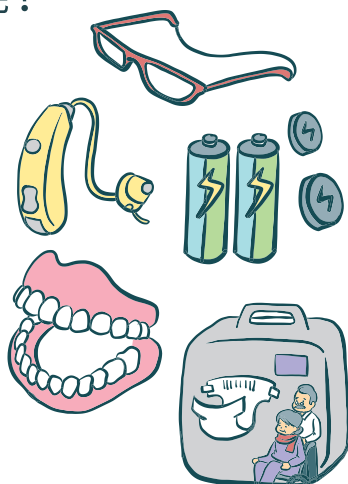
- 如果你有
小嬰兒、小朋友，
可以把媽媽包，
當作寶寶的防災包。
同時準備好背巾，
用背巾把小孩抱在前面，
可以保護小孩的頭。



如果你是高齡者

● 緊急避難包還要放什麼呢？

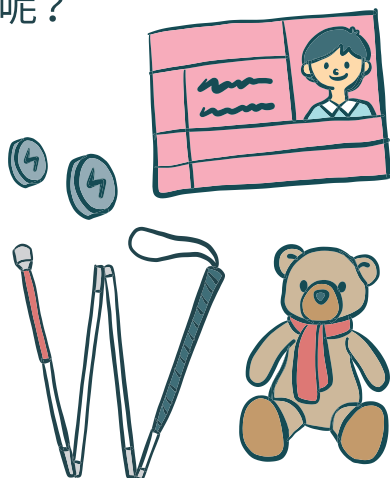
1. 平常會使用到的輔具
(例如, 助聽器、眼鏡)
2. 輔具的備用電池
3. 可能會用到的日用品
(例如, 假牙、尿布)



如果你是身心障礙者

● 緊急避難包還要放什麼呢？

1. 身心障礙證明影本
2. 平常會使用到的
輔具和備用電池
3. 可以讓自己感到
安心的物品



如果你有養寵物的話

平常準備好

● 要幫寵物準備什麼呢？

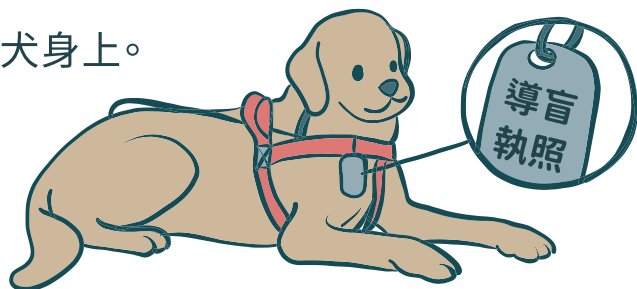
1. 至少準備3天的
食物、水、寵物的藥



2. 寵物的緊急聯絡卡、
寵物健康手冊



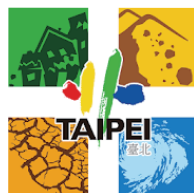
3. 將導盲犬的
執照及身分資料
掛在導盲犬身上。



下載防災App

手機和平板電腦可以先下載這些App，
在地震時都很有幫助。

- **台北市行動防災**
可以看到很多資訊，
現在就動手下載。



安卓手機

請掃這個



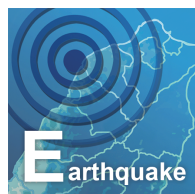
蘋果手機

請掃這個



● 中央氣象局E-地震測報

地震的時候，
會收到地震的警報，
還有警報的聲音。
現在動手下載看看。



平常
準備
好

安卓手機

請掃這個



蘋果手機

請掃這個



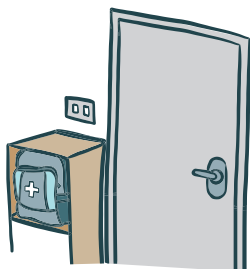


防災小學堂

圈圈看，
我知道緊急避難包
要放在什麼地方



門口



廚房



浴室

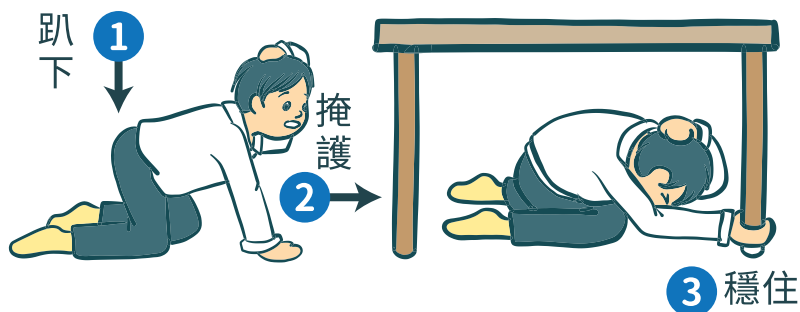


地震發生時 要做什麼

地震時很危險，
會讓人受傷或死掉，
所以我們要學會如何保護自己。



地震保命三步驟：趴下、掩護、穩住



- 1 趴下：趕快趴下保護頭、脖子。
- 2 掩護：躲在堅固的桌子下面，保護自己。
- 3 穩住：握住桌腳。



地震時不要躲在
黃金生命三角的地方，
很容易受傷。



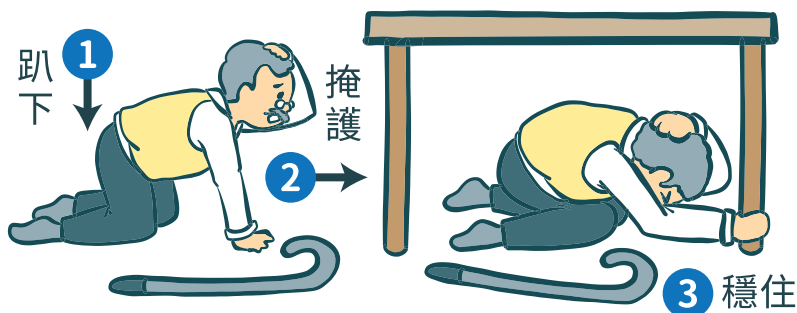


趕快躲到桌子下面，
不要往天花板看，
避免被掉落物砸傷。



孩子在身邊時，
面對孩子弓起身體抱住孩子的頭部，
孩子的身體包在自己肚子的地方。

使用拐杖的人



- 1 趴下：撐著拐杖慢慢趴下，
- 2 掩護：把拐杖放在旁邊，
躲到堅固的桌子下，用手保護頭、脖子。
- 3 穩住：握住桌腳



確認手杖在旁邊，
地震結束後，移動需要使用。

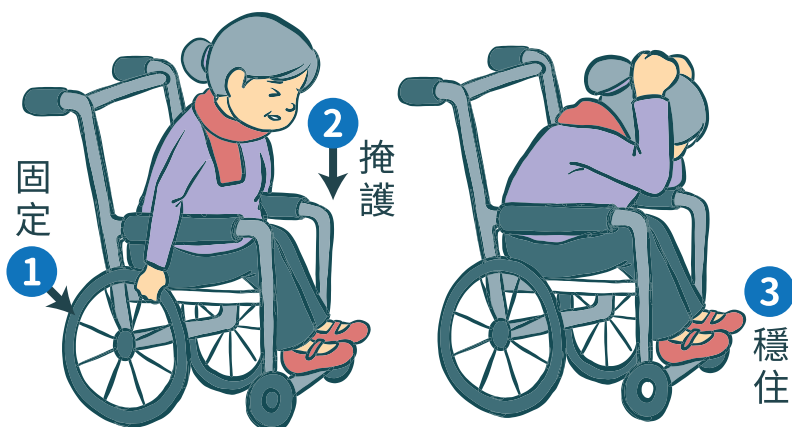
使用行動輔具的人



- 1 固定：鎖住車輪，坐好不動。
- 2 掩護：保持彎腰的姿勢，
用手或包包保護頭、脖子。
- 3 穩住：不要隨便移動，等到地震結束。

地震發生時

使用輪椅的人



- 1 固定：鎖住車輪，坐好不動
- 2 掩護：保持彎腰的姿勢，
用手或包包保護頭、脖子。
- 3 穩住：不要隨便移動，等到地震結束。

在這些地方發生地震的話要怎麼做？

正在室內(家裡、辦公室、教室)

馬上躲在堅固的桌子下面，
或是找柱子、牆壁蹲下，
地震結束後，
打開大門和窗戶，
要去避難的時候
才可以離開。



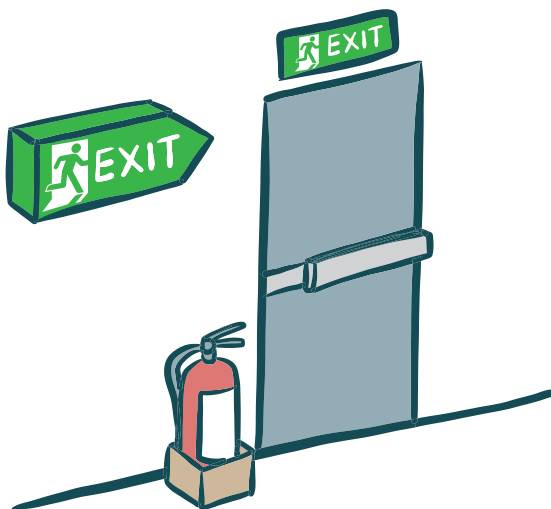
地震發生時



如果你正在百貨公司/大賣場/便利商店：
要遠離放商品的架子，
可以用購物籃或隨身物品保護頭、脖子。



確認避難逃生
路線、方向
和安全門的
位置



確認可以躲藏
的避難空間



正在睡覺

待在床上

用枕頭、棉被

保護頭、脖子和身體，

等到地震結束。



正在煮飯

如果在廚房，馬上關掉瓦斯，

然後躲在桌子下面，

或是找柱子或牆壁蹲下，

等到地震停止。

如果不在廚房，

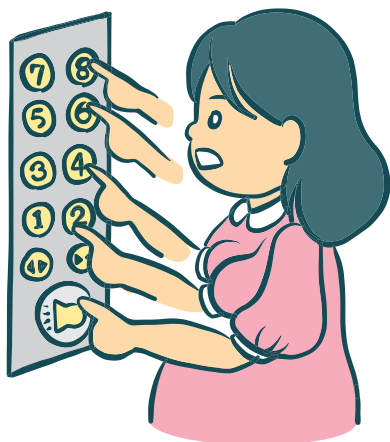
不要跑去廚房關火，

趕快離開不要靠近廚房。



正在電梯內

按下每個樓層的按鈕，
趕快蹲下，
在電梯門開的時候
走出電梯。
如果電梯門沒開，
按緊急呼叫鈕求救。



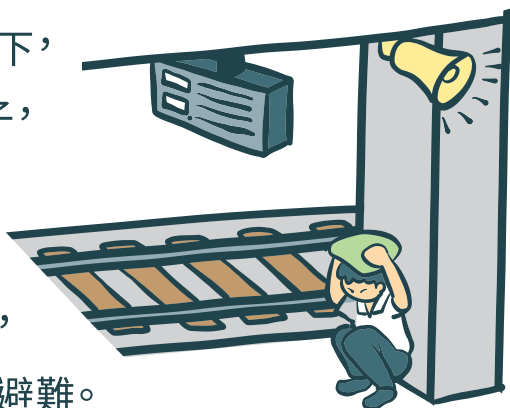
正在開車或騎車

打開警示燈慢慢減速，
把車子停在
沒有東西倒下來的路邊。



大眾交通工具 - 正在等車時

不要隨便亂跑，
先找柱子或牆壁蹲下，
記得要保護頭、脖子，
絕對不可以
走到軌道上，
我們要聽站內廣播，
和引導人員的指示避難。



地震發生時

搭大眾交通工具 - 正在搭車時

如果你是站著，
握緊扶手和握把，
雙腳張開站穩，
如果你是坐著，
用背包保護
頭、脖子。

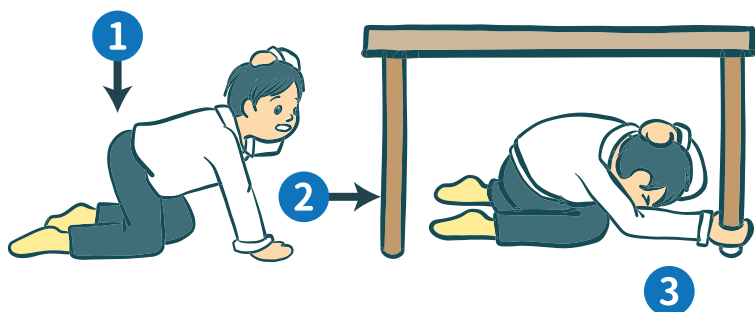




防災小學堂

我知道，

地震發生的時候要先做什麼



① _____：趕快趴下保護頭、脖子

② _____：躲在堅固的桌子下面

③ _____：握住桌腳

地震停了 我要做什麼

地震停止搖晃之後，
我該做些什麼事呢？

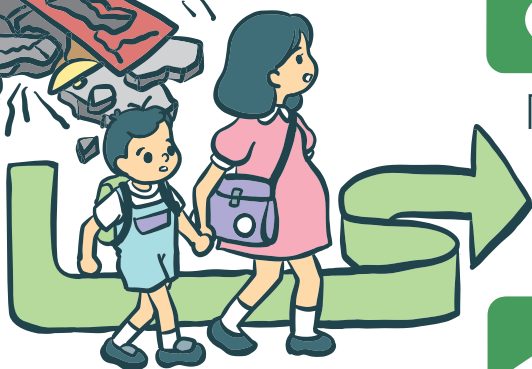


確認安全和避難方向

我待的房子如果有壞掉或沒辦法生活，
就要離開去避難收容處所。



地震停止後



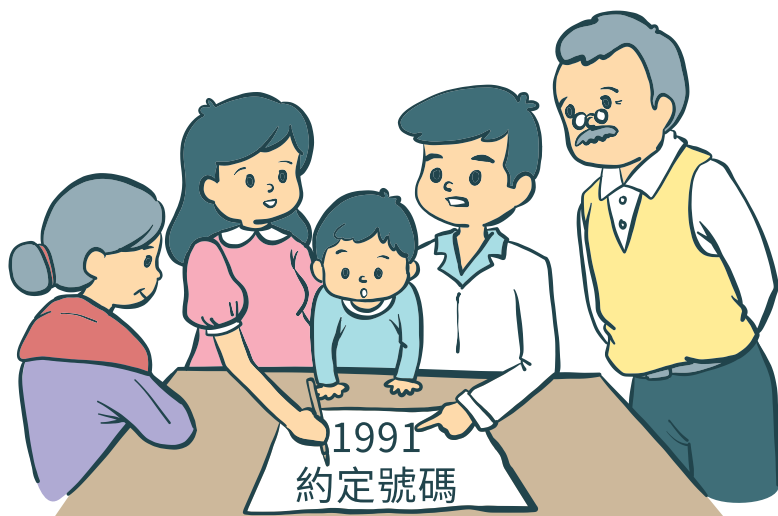
防災公園



防災任務學校

1991 報平安

地震停止後，
你想找家人朋友，
但他們的電話打不通，
請打1991留言給家人朋友。



地震停止後

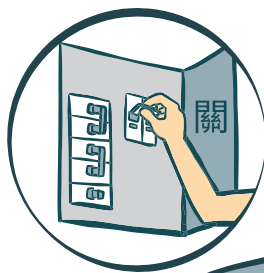
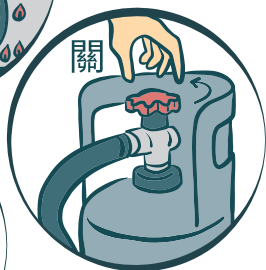
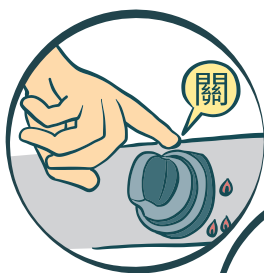


要先和家人朋友約定好號碼。

準備離開前的注意事項

在政府通知撤離(離開)後，
我們要配合里長、警察或消防隊，
離開我待的房子，
在離開前，
我們要做哪些事呢？

- 1 關閉火源、瓦斯
和家中
電源總開關。



- 2 在紙上寫下
「我現在很平安，
現在要去XXX避難」
貼在門上或牆壁，
鎖好門窗。



- 3 穿運動鞋或平底鞋、
戴上帽子、
穿長袖上衣和長褲。



孕婦肚子
注意保暖，
不要讓身體著涼。



- 4 帶上緊急避難包。



地震停止後

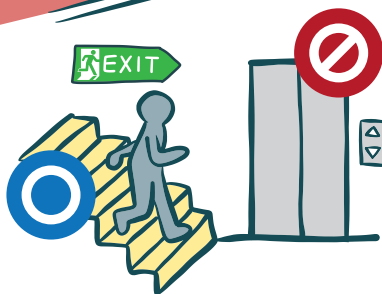
在離開時的注意事項

在離開的時候要注意什麼

- 不要靠近
招牌、
樹木、電線桿、
破掉的玻璃、
有裂縫或
歪掉的房子。



- 不可以搭電梯，
要從安全門
走樓梯離開。



- 不可以開車
或是騎車。



- 不可以赤腳走路。
要穿鞋子才不會刺到。



受困了該怎麼辦

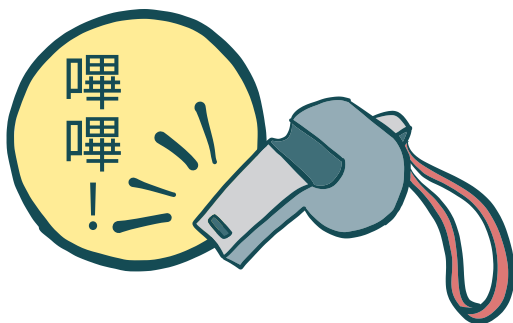
- 叫「救命」或是發出喊叫聲



- 用身邊的物品，有節奏的敲擊。用手機打110或119，要說你現在在哪。



- 用哨子或隨身警報器，發出聲音。



地震停止後



防災小學堂

勾勾看，
地震停止後，
我要做的事情

- ☐ 我離開家裡要關閉
火源、瓦斯和家中電源總開關。
- ☐ 我不可以搭電梯，
要從安全門走樓梯離開。
- ☐ 我需要幫助時，
我會用哨子或隨身警報器求救。

地震結束後 怎麼回到 原來的生活？



在家避難的生活方法

- 地震之後先整理，
整理前要穿上鞋子，
戴上手套，穿長袖，
才不會受傷。



- 家裡的東西會掉下來，
玻璃會碎掉，
先整理可以
睡覺的地方，
再整理家裡。



- 如果要出門的話
要鎖好門窗，
帶隨身警報器
或哨子。



- 有不認識的人
來找你，
不要隨便開門。

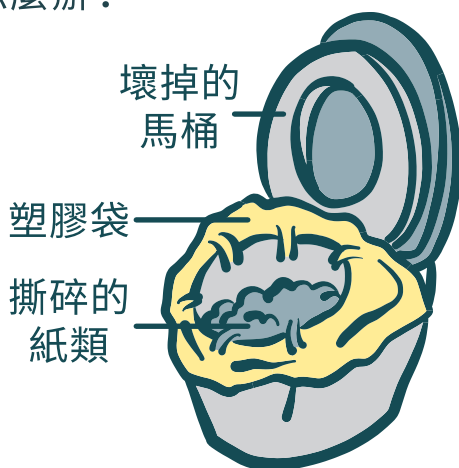


- 有不認識的人
打電話給你，
直接打165，
會有人幫你
判斷是不是詐騙。



● 馬桶沒水的時候怎麼辦？

可以用
塑膠袋或垃圾袋，
套在不能沖水
的馬桶上，
袋子裡面要放
撕碎的紙類。

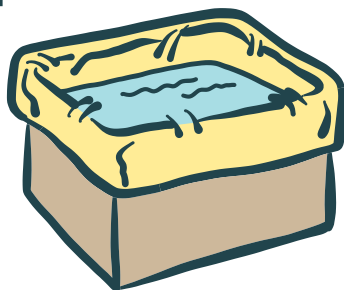


● 馬桶壞掉的時候怎麼辦？

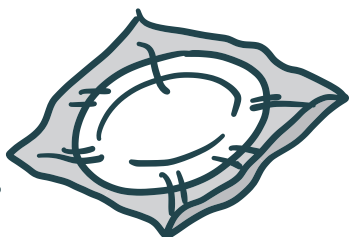
可以用大桶子
或大紙箱，
套上塑膠袋
或垃圾袋，
袋子裡面要放
撕碎的紙類。



- 要把水拿去其他地方的話，
可以先用大紙箱
套上塑膠袋或垃圾袋，
再把水裝在裡面。



- 可以把塑膠袋套在盤子上，
再把食物放在上面吃東西，
這樣就可以不用洗盤子了。



- 如果電燈壞掉的話，
可以把塑膠袋
套在手電筒上，
不要用蠟燭或打火機。

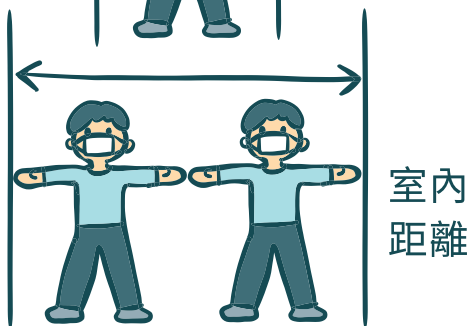
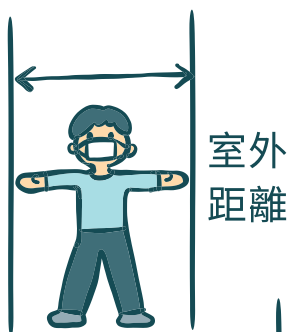


避難收容處所內的生活方式

- 在避難收容處所要和不認識的人一起生活，也要遵守避難收容處所的規則，大家都要互相幫助、分工合作。



- 記得戴口罩，保持距離。



- 如果你有食物過敏
要告訴周圍的人，
或是穿上有寫過敏源的
圍兜或牌子。



- 重要的東西放在身上
或放在相信的人那裡，
不要隨便和別人
提到錢的事情。



- 不要一個人走在路上，
要帶隨身警報器或哨子，
要和認識的人一起走，
這樣比較安全。



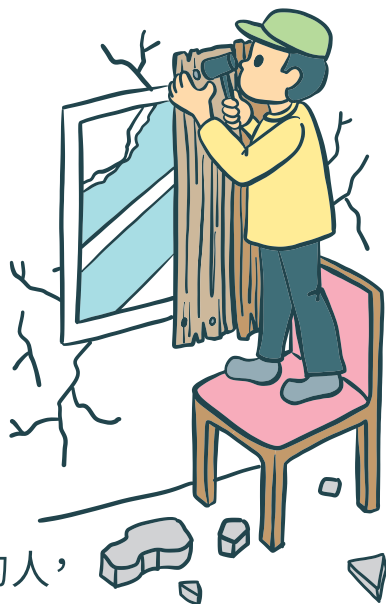
自助*，互助*

***自助**就是可以用自己的力量幫助自己

***互助**就是其他人幫助你，你也幫助其他人

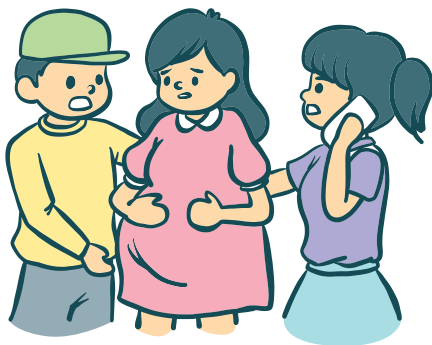
- 自助，我們可以怎麼做？

救難人員還沒
過來救我的時候，
用防災手冊學到的知識，
去解決自己遇到的困難，
照顧好自己和家人。



- 互助，我們可以怎麼做？

主動去問看起來不舒服的人，
如果看到有人需要幫助，
但是自己沒辦法
幫助他的時候，
大聲叫喊
請別人來幫忙。



● 什麼是防災士*

*防災士

是地震的時候
可以幫助你的人。
如果你想幫助人，
歡迎你加入防災士。



消防署防災士
資訊網站



回到
原來
生活

我們要做到這些才會健健康康

- 要常常洗手、多喝水
出門要戴口罩，
手沒有洗乾淨之前
不要摸臉。



- 不要維持同一個姿勢太久，
動動手腳，
起來走一走。



- 如果覺得身體不舒服
或是精神狀況不好，
我們可以找相信的人
或醫護人員幫忙。





防災小學堂

連連看，
你分得清楚自助，互助，
防災士是什麼嗎？

自助

在地震時可以
幫助你的人

互助

其他人幫助你，
你也幫助其他人

防災士

可以用
自己的力量
幫助自己

台北市防救災資訊網

平常可以上台北市防災資訊網站，
如果因為災害，例如地震，
造成受傷、死亡、房子壞掉，
可以上台北市防救災資訊網站，
或台北市防災及救災資訊專區網站，
查有什麼可以幫助我的服務，

如果沒有水，我可以去哪裡拿？
我要怎麼申請災害救助金？



緊急聯絡卡 *

*緊急聯絡卡

就是在災害發生時，和家人失去聯絡，
上面會寫我們和家人約定好集合的地方
和聯絡的方式，
平時可以帶在身上或放緊急避難包裡。

緊急聯絡卡

姓名：_____ 性別：_____

生日：_____ 血型：_____

手機/電話：_____

地址：_____

過敏食物：_____

過敏藥物：_____

特殊病史：_____

經常看診醫院：_____

緊急聯絡人 1

姓名：_____

稱謂：_____

手機/電話：_____

緊急聯絡人 2

姓名：_____

稱謂：_____

手機/電話：_____

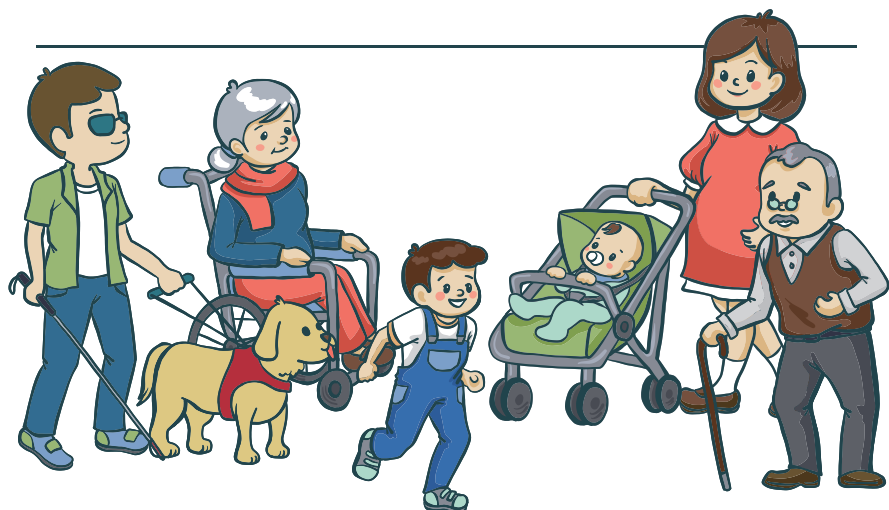
1991約定電話

學校：_____

家庭：_____

約定集合地點：_____

NOTE



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

臺北市防災易讀手冊：地震來了怎麼辦 / 蔡家隆等編輯. -- 初版. --

臺北市：北市消防局, 民109.09

面；公分

ISBN 978-986-5459-20-8(平裝)

1.地震 2.逃生與求生 3.災害應變計畫

354.48

109013648

臺北市防災易讀手冊 - 地震來了怎麼辦

發行人：吳俊鴻

發行所：臺北市府消防局

地址：臺北市信義區松仁路1號

電話：02-27297668

網址：<http://www.119.gov.taipei>

編輯委員：許志敏、畢幼明、游家懿、葉俊興

編輯：蔡家隆、陳俊豪、趙欣、葉俊毅、黃騰頤、蔡緯屏、黃建華、謝宜樺、李欣妍、陳俊瑋、張世勳、廖恆漢

編審單位：臺北市府工務局、臺北市府民政局、臺北市府社會局、臺北市府教育局、臺北市府衛生局、臺北市府環保局、臺北市府消防局

顧問：臺北市立陽明教養院

審稿委員：王天手、王家華、邱佳志、陳逸明、許亞魁、黃怡禎、劉庭嘉
臺北市立陽明教養院、中華民國智障者家長總會、社團法

陪伴者：人台灣靛藍天使協會、財團法人中華民國唐氏症基金會、
財團法人台北市自閉兒社會福利基金會

設計印刷：宏信數位有限公司 設計：楊哲玟

出版年月：109年9月

版(刷)次：初版

定價：新臺幣 元(非賣品)

G P N：1010901309

I S B N：978-986-5459-20-8 (平裝)

著作權管理資訊：

如欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作產權人同意或書面授權，
請逕洽臺北市府消防局減災規劃科，電話：02-27297668 轉 8712

地震來了 怎麼辦



臺北市政府消防局 關心您