

地震發生時

地震發生的時候最重要的就是保護頭部、頸部，避免受傷，應立即採「趴下、掩護、穩住」的動作，躲在桌下或是牆角，躲在桌子下時可握住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人也可隨著桌子移動，形成防護屏障，避免受傷，如果是蹲在牆角或床邊等其他地方避難時，要小心家具、電器、燈具、書櫃或貨架等。

直到地震平息前，
一定要設法保護自己



當你在家中

在客廳、餐廳、書房

如果附近有桌子，盡可能躲在桌下（除了玻璃桌面的桌子以外，餐桌、書桌都可以），抓穩桌腳，保護自己。

如果附近沒有桌子，應遠離玻璃窗、吊燈、吊扇、易倒塌的櫥櫃或冰箱以及可能移動的鋼琴等物品，保持低姿勢並以雙手保護自己的頭部和頸部。

在床上

留在床上，並利用枕頭或棉被保護頭部，直到地震結束。



手電筒

如果地震發生在夜晚，因為我們不清楚什麼東西會掉下來，需要把燈打開才看得見，以便安全地避難或疏散。為了因應停電，平時應該準備一把手電筒，放在隨手可及的地方。

