

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。



當你在家中

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

因為我們不清楚什麼東西會掉下來，需要把燈打開，如果停電了，你需要準備一把手電筒。



當你在廁所時

不要急著離開廁所

廁所中支柱比較多，相對是比較耐震的地方，不要恐慌，注意馬桶後的水缸及鏡子。



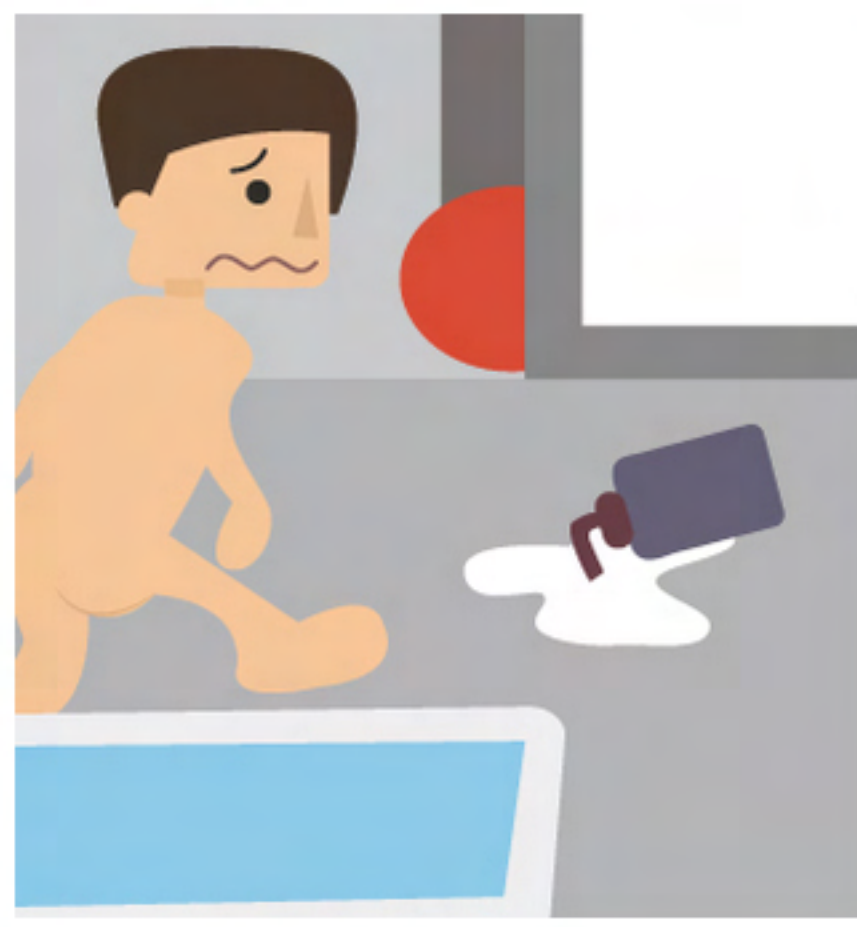
當你在浴室時

不要急著跳出浴缸

通常浴室比較不會有掉落物，是相對比較安全一些的，如果在泡澡的時候，可以放低頭部在浴缸中，並用手保護頭部。

小心腳底下

因為浴室有水或是肥皂，在移動的時候要注意腳底下別踩到了。



當你在廚房時

遠離廚房

如果是正在瓦斯爐旁使用爐火，立即隨手關閉瓦斯，就地避難，躲在桌子下，直到地震結束。

如果不是順手即可關閉瓦斯，請先就地避難，躲在桌子下，保護自身安全，不要貿然衝去關火，以免受傷。



當你在教室時

保護自己

利用桌子、教科書來保護頭、頸部和身體，以免被掉落的電燈、電扇或天花板等物品砸傷。



別往上看

因為日光燈可能會破掉，這個時候如果往上看，很容易被破片刺傷。



小心腳底下

可能有調味料或油品灑落，要小心別踩到滑倒，也要小心別踩到破掉的器皿，保護腳部。



千萬不要驚慌

不要哭泣

當你尖叫或哭泣的時候，會聽不見老師或是廣播的指示。



聽從老師的指示

不要自己行動，專心的聽從老師的指示動作。



當你在校園時

往校園中間空曠處疏散

離開教學大樓，聚集在一個安全且地板沒有裂縫的地方。



遠離危險的物品

避開校園內危險的物品處如：足球門、銅像、石碑、游泳池、池塘、籬笆等，應立即離開。



當你在實驗室時

小心火源和化學藥品

遠離火源和化學藥品，在安全的地方避難，例如桌子下或牆角。



當你在體育館時

在安全的空間就地避難

如果老師在附近，按照老師的指示集合，抱住頭部並且保護身體。如果老師不在附近，要注意從天花板掉落的物品，小心地上散落物造成跌倒，到安全的空間就地避難。



當你在走廊時

聽從附近老師的指示

如果離自己的教室很遠，不要強行返回，聽從附近老師的指示，抱住頭部並且保護身體，蹲低姿勢就地避難，小心窗戶玻璃。



當你在補習班時

在安全的場所避難

立即躲在桌子下，就地避難。按照補習班的老師指示進行疏散。

