

105 年度國家防災日防震演練注意事項

一、注意事項:

1. 聽到「發生地震」訊息時，指導學生蹲下或跪下，利用桌子進行掩護頭部與身體動作。
2. 指定靠近前、後門的學生，在聽到地震警報時，開前、後門，關閉所有電源。
3. 聽到疏散避難訊息時，指導學生以書包保護頭部，並由班長帶隊，兩人一組，由指定逃生路線，安靜、快速前往操場集合。(不可奔跑、嘻鬧)
4. 老師請自行以書籍或點名板進行頭部掩護動作。
5. 請協助告知學生，各班所指定的逃生樓梯。
6. 2 次預演及實際演練，各班班長及糾察隊員，擔任檢核人員，負責檢核各班學生掩護動作與逃生路線是否確實。

二、地震就地避難動作要領示範

抗震保命三步驟



如果附近有堅硬遮蔽物時



抗震保命三步驟“趴下、掩護、穩住(抓住桌腳)”。為什麼這三個步驟如此重要呢？為了在地震發生時能夠及時反應，這三個步驟是必須時常練習的！地震來臨時，強烈的晃動可能將你擊倒，或者被物品砸傷，所以在強烈晃動前你可能只有幾秒的時間來保護你自己，時常練習這三個步驟可以幫助你養成迅速的反應能力。



地震時在室內

應迅速移動至堅固的桌子下、牆角或不會移動的大型物品旁，然後確實做到趴下、掩護、穩住的動作。趴在（在因地震而掉落的石塊砸中你之前。）並且找到堅固的桌子來掩護、穩住並抓住桌腳，直到地震停止。

地震時在戶外

應立即找到躲避的位置，小心玻璃、招牌、冷氣、樹木、路燈和電線等掉落物，然後蹲低姿勢，保護頭頸部直到地震停止。千萬不貿然衝到馬路中間，小心行進不穩的汽車。

地震時在開車

走廊

