

地震發生通用避難原則

核心口訣：「趴下、掩護、穩住」+ 環境判斷

📍 通用原則

1. 找掩護物：桌子 > 牆角 > 開闊空間（若所在地點無掩護物，直接跳到第二項）
2. 避開危險物：玻璃（窗戶、玻璃門、展示櫃）可能掉落物（吊燈、書架、電視）
3. 蹲下並保護頭部：用手或書包護頭

📍 不同場所應用

走廊：靠牆蹲下，遠離窗戶側

樓梯：立刻停止移動，扶住扶手蹲下

操場/空地：原地蹲下即可，遠離建築物

廁所：靠牆蹲下，注意鏡子位置

餐廳/大廳：找最近的柱子或牆角



★ 為什麼要蹲下？

1. 降低重心，避免摔倒

- 地震或爆炸時地面會劇烈搖晃，站著的人重心高，很容易跌倒或被甩出去。
- 蹲下可以讓身體更穩定，不會因搖晃而摔倒造成二次傷害。

2. 縮小身體目標，減少被砸中機會

- 站直時，身體面積大，掉下來的物品（燈具、天花板碎片、書本）比較容易擊中。
- 蹲下後，身體高度降低，暴露面積變小，被砸到的機率相對減少。

3. 方便護頭頸，保護要害

- 頭部、頸部是最脆弱也最致命的部位。
- 蹲下時，手臂更容易支撐頭頸，形成「防護姿勢」。