

授課老師配合演練實施先期說明資料

抗震保命三步驟

地震避難注意事項:

- 1.保護頭部及身體，避難的地點優先選擇(1)桌子下(2)柱子旁(3)水泥牆壁邊。
- 2.室內：躲在桌下時，應以雙手緊握住桌腳。
- 3.室外：應立即蹲趴下，用手肘或書本等物品保護頭部，並避開可能的掉落物。
- 4.任課老師應提醒及要求同學避難掩護動作要確實，不可講話及驚叫。

Drop 趴下



Cover 掩護



Hold On
穩住



避難三不原則：不語、不跑、不推

不語、不跑、不推是避難的三不原則，請大家要嚴格遵守。喧嘩、跑步容易引起慌亂、推擠，更容易發生意外。疏散時請以包包或手臂護住頭、頸部確保自身安全，不可喧嘩嬉鬧、建築內不跑步、建築外不急跑、不推擠，並遠離建築物，避免發生危險。