

地震安全無障礙重要提示



當您感到地震或收到警報時，保護自己免受墜落物體的傷害

如果可能的話

伏地 在原地盡速蹲下，雙手雙膝著地。這個姿勢可保護您免於因地震而被擊倒，並減少您被墜落或飛行物體擊中的機會。



用一隻手和一隻手臂護住你的頭和脖子。

- 如果附近有堅固的桌子或書桌，請爬到下面躲避
- 如果附近沒有躲避的地方，請爬到內牆旁邊
- 跪下，彎身保護重要器官



手抓牢 直到震動停止。

- 有遮擋：用一隻手抓住它；如果它移動，請準備好與您的掩體一起移動
- 沒有遮擋：用雙手和雙臂護住你的頭和脖子。



或適應您的情況

如果無法蹲/趴下，或者在沒有幫助的情況下無法自行站起來，請遵循以下建議：

- 如果您在躺椅或床上：用手臂或枕頭蓋住頭部和頸部，直到地震停止。
- 如果您使用拐杖：蹲下、掩護並穩住或坐在椅子、床等上面，並用雙手護住頭部和頸部。將手杖放在身邊，以便在地震停止時使用。
- 如果您使用助行器或輪椅：**鎖住** 您的車輪（如果適用）。如果使用助行器，請小心地盡可能放低身體。彎下腰，用手臂、書本或枕頭**掩護住** 您的頭/脖子。然後 **手抓牢** 直到地震停止。



在[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.EarthquakeCountry.org/step5)上了解更多信息。



耳聾或聽力障礙人士

在發生地震之前，識別並測試多種接收警告和撤離信息的方式。

盲人或弱視人士

地震會導致物件掉落和家具移動。之後可能無法如常聽音辨位。需謹慎小心。

有發育/認知/智力障礙的人

如果您在理解、記憶或學習方面有困難，請在您的緊急避難包中保留一份簡單的清單，列出要做的事情和重要信息。提前練習你的計劃。如果您需要溝通方面的幫助或使用輔助技術，請務必將其包括在您的計劃中。

其他準備建議

- 制定或更新您的個人和家庭計劃，包括您的溝通計劃和重要聯繫人。
- 製作緊急避難包——一個可以隨身攜帶的包，並在家裡和工作的地方也要準備一個。緊急避難包一定要包括電池、手電筒、水、基本的個人用品以及適用於動物和寵物的物品。您的家庭緊急避難包可包含更多物品。
- 以防遺失，在每件個人護理用品上表明聯絡人信息。
- 將笨重的傢俱及其他可能因掉落而砸傷人；或會擋住逃生路線的物體牢牢固定住，以確保安全的空間。
- 建立個人緊急支援聯絡網，以確保這些人在你危機時知道要查看你的安危。也要讓他們知道你緊急計劃中的所有步驟。
- 參與其中！與您當地的社區應急響應小組 (CERT) 或您所在地區的類似組織一起做志願者。
- 如果您住在海灘附近或前往海灘，請注意海嘯撤離路線並了解如何保護自己。與您的看護人員或個人緊急支援聯絡網一起練習撤離。
- 定期在家中、工作場所和社區中進行演習。邀請您的個人緊急支援聯絡網和看護人員加入您的行列。

了解更多：[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility)