

你躲對了嗎？

地震逃生正確法則



(法新社)

逃生前的正確觀念

達人先提醒

陳至甯

台北市消防局防災館技士

逃比躲重要！

「最近在網路上，大家都在討論『黃金三角』，甚至以為只要躲到了黃金三角，就可以確保在地震中平安無事，這是相當錯誤的觀念！基本上地震達到一定的強度時，躲在哪裡都可能罹難，因為大多是被重物砸到壓死，因此想要積極求生，還是要逃到真正空曠的戶外區域，才是安全之道！」

2 保護頭部

不管選擇專門而出或在建築物內躲藏，在地震的過程中（包括後續餘震），一定要隨時保護好自己的頭部，因為在救難經驗中，因頭部被砸傷而死亡的比例相當高，因此除了最基本用雙手護頭外，最好能隨手拿包包、抱枕，甚至厚衣物、安全帽等都行，日本學生有所謂的防護頭巾，就是椅墊+防護頭巾兩用的商品。

1 眼觀八方

我們都知道地震發生時，要盡量保持鎮定，這是為了要讓自己迅速判別目前身處環境的狀況，例如：能否從大門快速逃離、附近高處有無危險物品、哪裡可能是最佳的躲藏地方等，利用觀察，才能立即行動爭取生存的機會。達人表示，很多人遇到地震就像鴛鴦一樣抱頭蹲下，有時連眼睛都不敢張開，這對逃生是沒有幫助的，平日養成每到陌生環境就能暗地觀察逃生路徑的習慣，無形中也幫助自己減少天災人禍的傷害！

3 分工互助

從日本人面對地震的經驗中，大家還發現他們對於老人、小孩和孕婦相當重視。幾乎每個成年男子在災難發生時，都能率先跳出來引導大局，指揮幫助弱者。達人說，逃生有四口訣若能互助，生存機會就會更大。

1 開

靠近大門附近的人應該把門打開，避免變形難以開啓。

2 關

靠近廚房的人迅速關閉爐火、瓦斯。

3 躲

大人協助指揮躲藏地點、安撫情緒。

4 逃

主震結束後，號召所有人趁餘震來臨前趕快跑到空地、公園等地避難！



NG!



黃金三角到底在哪裡？

達人表示，沒有一定的黃金三角，因為需視當時所處環境的陳設布置、建材品質等，只能提供大概的方向找尋就算被壓也能出現畸零空間的地方，但提醒大家勿求快而搭乘電梯。

建議1

面向外、靠在牆邊的堅固櫥櫃旁或樑柱下，但不適用窗戶玻璃邊，記得拿起抱枕等物品保護頭部，並保持警覺隨時觀察狀況。



建議2

若不能迅速地從門或窗口逃離，可在靠沙發旁蜷縮起來。重點要注意頭部不要高過於沙發頂端。



建議3

在車內行駛發生地震時，一定要盡快離開車輛，靠近車輛坐下或躺在車邊，不要傻傻地呆坐在車子裡，會因路邊墜落的物體而砸傷。



逃生時切勿搭電梯喔~



躲在桌下的舊觀念，必須視桌子材質是否堅固而定，若桌上有堆積重物時也不建議躲藏。另外，不論躲在哪裡，隨時都要小心高處是否有容易墜落的物品！



NG!

需不需要逃生包？

能多一分準備就能為自己爭取多一分安全與機會，所以家中若能準備救生包當然最好，不過由於災難隨時都可能來臨，最重要的兩個救命物品「水」和「口哨」，可養成隨身攜帶的習慣，就算發生不幸，都能利用它們維繫生命，有效發出求救聲。

