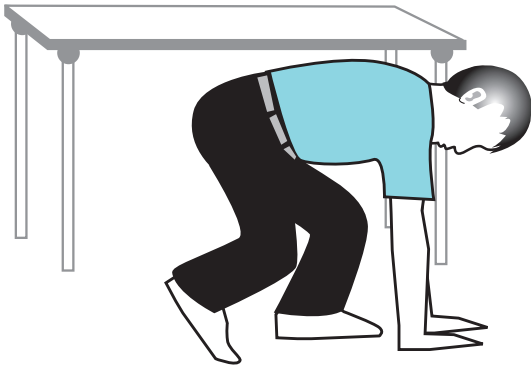


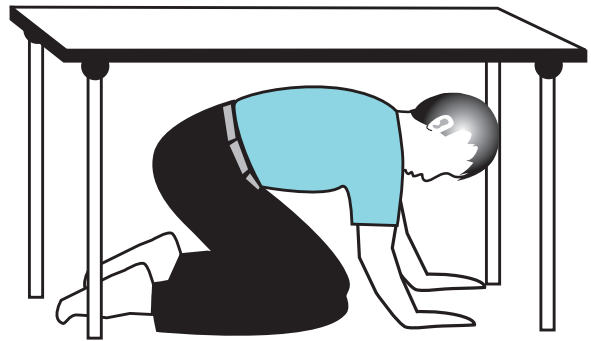
# 地震時如何尋求安全

當地面顫動時...

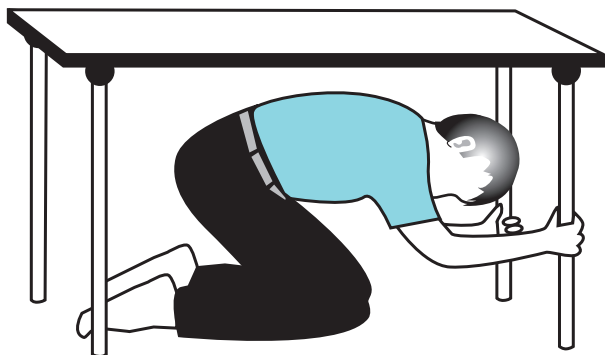
臥倒...



掩護...



抓緊...



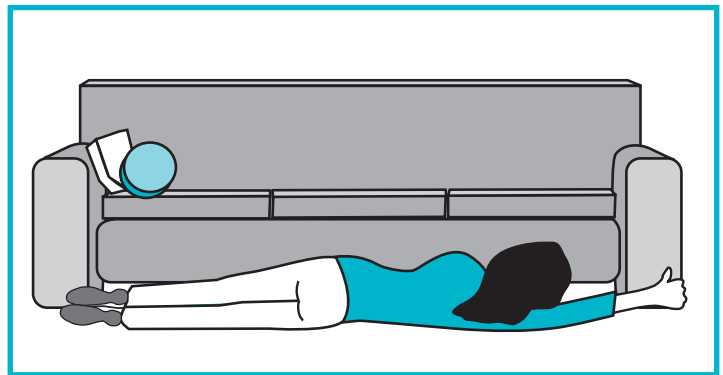
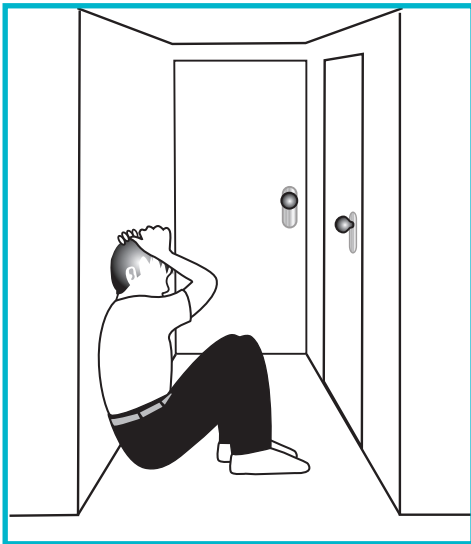
City of Seattle



Seattle Office of Emergency Management  
[www.seattle.gov/emergency](http://www.seattle.gov/emergency)  
206-233-5076

# 地震時如何尋求安全

- ★ **地面顫動時不要奔跑。**  
大多數傷亡係因墜落物體所致，而不是由於房子倒塌。
- ★ 在地震發生後3-4 秒內立即臥倒、躲在桌下尋求掩護并抓住桌腳。  
直到震動停止後才出來。
- ★ **如果你所在之處沒有桌子，就盡量保持低姿態！**  
**設法找到安全的藏身之處。**  
躲在任何桌子下面是最好的選擇。  
靠在內牆**旁邊**席地而坐。  
以**低姿勢**躲在笨重傢俱**旁邊**。  
在電影院、教堂或體育館中**蹲**在兩排座椅之間。  
在超級市場裏躲在購物**車旁**和**下面**。



- ★ **如果你在露天場所...**  
坐在地上，雙臂抱頭。
- ★ **如果你在室外靠近大樓處...**  
進入大樓并找到一處安全之地。大樓外周圍就近地帶被稱為「危險區」。
- ★ **註：發生地震時，門廊不是建議的安全場所。**  
在震動期間，很難躲在門廊中，而且門在打開和關上時往往會造成受傷。