



## 全國地震演習與海嘯步行疏散

[www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)

紐西蘭全國地震演習與海嘯步行疏散 ( New Zealand ShakeOut ) 將於2018年10月18日上午9:30舉行。

全紐西蘭都有地震風險，所有海岸線都可能發生海嘯。我們無法預測它們何時發生，但可以演練正確的行動以自我保護。

參與2018年 New Zealand ShakeOut 活動是學習正確行動、做好準備的絕佳方式。

參加ShakeOut 僅需以下簡單步驟...

- 1 現在就登記參加！您可以在幾分鐘內為您所屬的組織或家中的所有人登記參加。
- 2 把消息傳遞出去 (告訴朋友、家人與同事，在 Facebook、Twitter 等社群中分享)。
- 3 在2018年10月18日\*上午9:30 參加「蹲下、掩護與抓緊」 Drop, Cover and Hold ) 演練，如果在沿岸地區，接著參與海嘯步行疏散。

請造訪 [www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz) 網站上登記、計劃您的演習與步行疏散、作好準備及下載資源，為您的演習作宣傳。

\*如果您無法於2018年10月18日上午9:30參加演習，您可以選擇在演習後兩星期內一個適合您的時間 ( 仍會被採計 ) 。



**蹲下、掩護與抓緊是地震發生時應採取的正確動作。**

這麼做使您不會被撞倒，使飛落的物品較不會擊中您，並且保護您的頭、頸部以及重要器官。

- **蹲下**時以手及膝蓋著地。這樣會防止您跌倒，但若有需要也可以移動位置。
- 如果在幾步距離內有堅固的桌子，蹲在桌子下，**掩護**好您的頭部與頸部，可以的話掩護好全身。如果附近沒有遮蔽物，就蹲下並用手臂及手蓋住頭部與頸部。
- **抓緊**遮蔽物(或保持下蹲姿勢，護住頭部與頸部)，直到搖晃停止。如果搖晃力道使遮蔽物四處移動，就跟著遮蔽物一起移動。

如果您無法蹲下，在椅子上或輪椅上環抱自己（鎖定輪子），並用手與手臂蓋住頭部與頸部。如果您無法離開床，就用枕頭蓋住頭部與頸部。

許多人是因為試圖在地震期間移動位置而受傷。蹲下、掩護並抓緊，直到地震過去，這是更安全的做法。



如果您在海岸附近，並感覺到以下任何情況：

- 感受到強烈的地震，強度使人難以站定、或持續一分鐘以上
- 看到海平面突然上升或降落
- 聽到海上傳來的巨大而不尋常的聲音

要立即往最近的高地、或儘可能往內陸移動。可能的話，步行或騎自行車。不要等官方發出警告。

地方性發生的海嘯可能在官方警告來不及發出的幾分鐘之內就到達。認識天然警告徵象並迅速行動至關重要。

謹記，如果地震**時間長**或**震感強烈**，請務必撤離。