

當地震發生時

蹲下



掩護



抓緊



WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ



當地震發生時

蹲下、掩護、抓緊

紐西蘭全國都可能發生地震。知道立即採取正確的行動可以避免傷害及挽救生命。

地震發生時，要蹲下、掩護、抓緊。這麼做會使您不被撞倒，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，就蹲下并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。

如果附近沒有遮蔽物，爬到房間內的一個角落，以手及手臂掩護住頭部與頸部。不要跑到室外或站在門下面。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。

今天就做好計劃。了解能幫助您的有哪些人，以及哪些人可能需要您的幫助。您當地的民防緊急管理小組有您所屬地區的特定資訊。

