

【啟明防災大補帖--防災口訣、災害示警、教學網站】 林國正

防災口訣—SOP 流程好記易操作

- 地震—蹲掩穩、躲開關離、不語.不跑.不推、小震不壞中震可修大震不倒
- 防火—拉拉壓（滅火器）、按開拿拉轉(消防栓)、掛丟套束推（緩降機）
- 防溺—叫叫伸拋滑(溺水)
- 交安—停看轉揮動(過馬路)、三安(安步當車、安全帽、安全帶)
- 急救—叫叫C A B(人工呼吸)、沖脫泡蓋送(燒燙傷)
- 健促—濕搓沖捧擦(洗手)、8 5 2 1 0(睡眠.蔬果.電子.運動.開水)、3 3 3(運動)、4 電少於2(護眼)、記沖送觀(狂犬病)
- 午餐—HACCP(危害管制點分析)、4M(人.機.料.法)、5S(整理.整頓.清掃.清潔.習慣)

災害示警網站(簡訊或語音)

- 內政部消防署--1991 報平安留言平台(語音及網路留言)
- 台灣防災地圖-- google 災害示警(整合災害網路查詢)
- 經濟部水利署--防災資訊網(淹水區警戒簡訊、行動水情 APP)
- 行政院農委會--土石流防災資訊網(潛勢溪流警戒)
- 中央氣象局--防災資訊網(颱風、雨量預警)

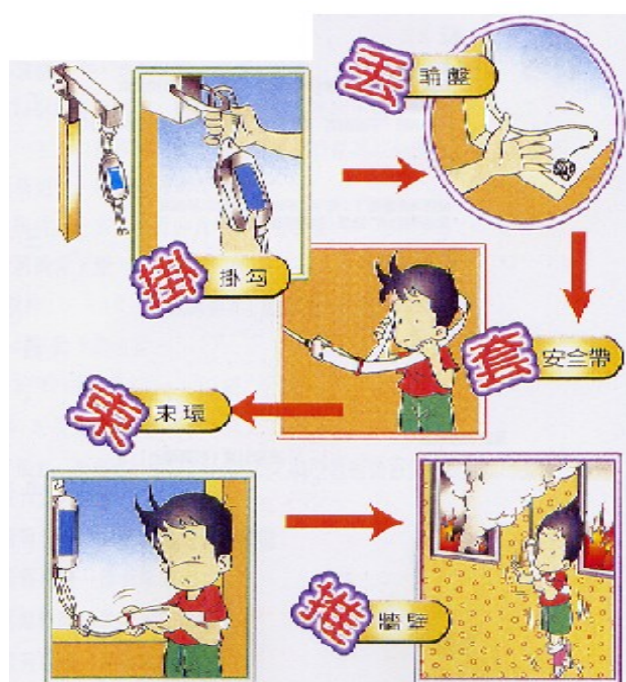
Youtube 防災影片--關鍵名詞搜尋

- 地震避難逃生要領、地震來了
- 牆壁之耐震測試、建築物扭轉現象實驗、牆的抗震功能
- 土壤液化災害與實驗、盆地效應、共振現象

校園防災教育常用網站

- 國家災害防救科技中心，<http://www.ncdr.nat.gov.tw/>

- 內政部消防署，<http://www.nfa.gov.tw>
- 內政部災害防救深耕計畫，<http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=644&ListID=3217>
- 農委會水土保持局土石流防災資訊網，<http://246.swcb.gov.tw>
- 經濟部水利署防災資訊服務網，http://fhy2.wra.gov.tw/Pub_Web_2011/
- 中央地質調查所，http://www.moeacgs.gov.tw/about/about_event.jsp
- 中央氣象局資訊服務網，<http://www.cwb.gov.tw/V4/index.htm>
- 教育部防災教育數位平台，<http://disaster.edu.tw/>
- 營建署環境地質資訊網站，<http://geo.erl.itri.org.tw>
- 工研院土地資源資訊站，<http://geo.erl.itri.org.tw/>
- 行政院公共工程委員會，<http://www.pcc.gov.tw>
- 行政院農業委員會，http://www.coa.gov.tw/show_index.php
- 國立成功大學防災研究中心，<http://www.dprc.ncku.edu.tw/>
- 縣立綜合發展計畫資訊系統，
<http://gisapsrv01.cpami.gov.tw/cpis/cprpts>
- 重大土石流災例，<http://debris.swcb.gov.tw/history/home.htm>
- 嘉南農田水利會網址，<http://www.chianan.gov.tw/chiapage/ch001.htm>



聯絡119該注意之事項

- 告知現場狀況
- 告知幾個人受傷
- 詳細地點(住址)
- 讓對方(119)先掛電話，才能掛電話。





防震3步驟

蹲下·掩護·穩住

當地震發生時



1. 蹲下



2. 掩護



3. 穩住

日本大地震發生後，網路上曾盛傳「生命三角」是躲避、逃生時存活率最高的方法，但美國聯邦救難總署(FEMA)卻說，地震發生時無法預測樑柱、屋體結構倒塌的方向，因此躲在桌旁並不安全，最好還是要躲在桌子底下。

大地震一旦造成整個天花板塌陷，死亡率很高，根本很難預防；但並非每次地震都會造成房屋倒塌，故世界衛生組織、FEMA和南加州地震防災中心都呼籲，唯有就近躲在桌底下，或堅固的樑柱旁，保護頭部並抓住固定物，採**蹲下、掩護及穩住**三要訣，才是正確避難姿勢。



臺北市政府消防局 關心您



叫傷病患



以呼喚、輕拍方式檢查有無反應，同時目視有、無呼吸或幾乎無正常呼吸。
(如：先生！先生！或小姐、小朋友您怎麼了?)

叫求救

患者沒有反應馬上打119求救。(如現場設置AED-自動體外電擊器，請設法取得)



Chest Compressions 胸部按壓

按壓位置(兩乳線與胸骨交叉點)；按壓深度至少5公分(小孩為5公分、嬰兒為4公分)；按壓速度(100-120次/分)；以上操作不適用於新生兒。



Airway 打開呼吸道



以壓額抬下巴法打開呼吸道，並維持呼吸道暢通。

Breathing 人工呼吸



以拇指和食指捏住鼻孔，口罩住患者嘴巴，3~4秒吹完2口氣，每口氣維持1秒鐘，並觀察胸部有無起伏(不願意吹氣者可省略)並維持呼吸道暢通。



遇災害 <http://www.1991.tw>
1991報平安

 臺北市政府消防局 關心您
<http://www.tfd.gov.tw/>

報平安

1991

親戚朋友通人知



語音平台



1991報平安留言平台 簡易步驟說明



*詳細資訊請上: www.1991.tw

*語音留言資費依各家電信業者規定

1991

Safety Bulletin Board

Emergency Measure for Earthquake



If you are indoors

1. Stay indoors.
2. Hide beside heavy furniture, such as a table, desk, bed or any solid furniture.
3. Cover your head and torso to prevent being hit by falling objects.



4. If you can't get beside something concrete, or if you are in a hallway, flatten yourself or crouch against an interior wall.
5. When finding shelter, remember to wear your shoes, helmet and first-aid kits. Bring all necessities, not too much.
6. When the earthquake stops, please open the door immediately to ensure your escape route.
7. Stay away from windows and shelves with heavy objects.
8. Please obtain the information from radio. Do not believe in rumors at the chaotic spot.



If you are outdoors

1. Stay outdoors.
2. Go to an open area away from buildings.



3. Landslide and falling rocks may occur when roads collapse and crust sink. When it occurs, do not cross over the area. Also, never go close to the river mouth and coast line, tsunami may occur at the area.
4. On MRT, or in the department store and movie theater, please follow the associate's direction to escape.

