

地震來襲時

臺大醫院家庭醫學部 王郁婷醫師 整理



旅遊醫學教育訓練中心

你要去旅遊的國家有可能發生地震嗎？

全球3大地震帶：環太平洋地震帶、歐亞地震帶、中洋脊地震帶



遇到地震時

蹲低

避免跌倒



尋求遮蔽

保護頭、頸部

避免被重物、碎玻璃砸中



固定遮蔽物品

持續保護頭、頸部



地震國家聯盟(earthquake country alliance)

受困時，想辦法引起注意

發送
訊息



敲打
周遭環境



發出
聲響



保護
眼口鼻



處於發生地震後海嘯的高危險地區時



NOAA NATIONAL CENTERS FOR
ENVIRONMENTAL INFORMATION
NATIONAL OCEANIC AND ATMOSPHERIC ADMINISTRATION



Natural Hazards Image Database

[Home](#) > [Tsunami](#)

Event search:

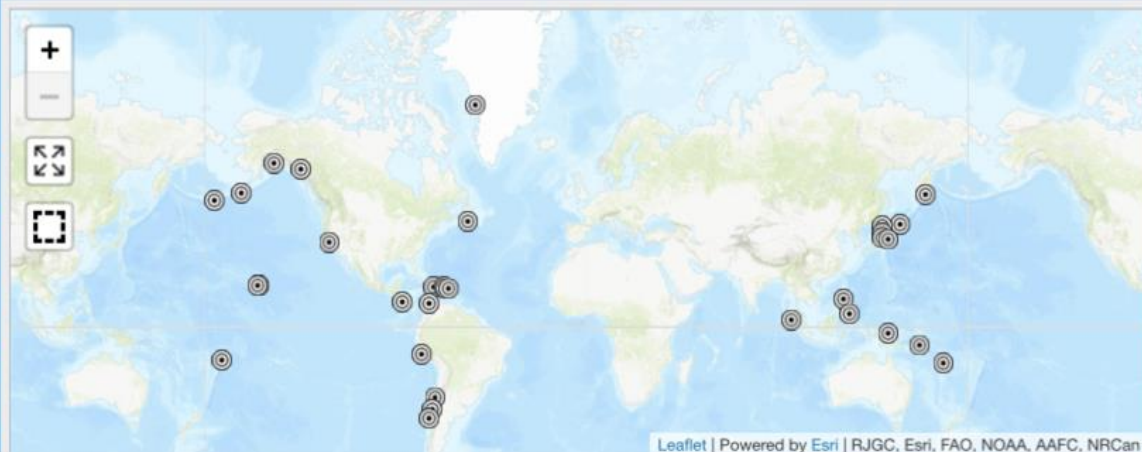


[Earthquake](#)

[Tsunami](#)

[Volcano](#)

[Landslide](#)



- 環太平洋地區
- 日本列島及附近海域

National Centers for Environmental information,
National Oceanic and Atmospheric Administration(NOAA)

處於發生地震後海嘯的高危險地區時

強烈地震後
幾分鐘到幾小時

立即疏散
往內陸、高地移動



遠離危險環境

受損、發出不尋常聲響的建築物



關閉天然氣、煤氣管路



未確認是否有天然氣洩漏前

避免使用火柴、電器、電燈、打火機



注意健康狀況

避免傷口惡化



- 避免接觸受污染水源
- 潔淨水源清洗傷口
- 防水OK繃覆蓋乾淨傷口
- 移除造成肢體壓迫的飾品

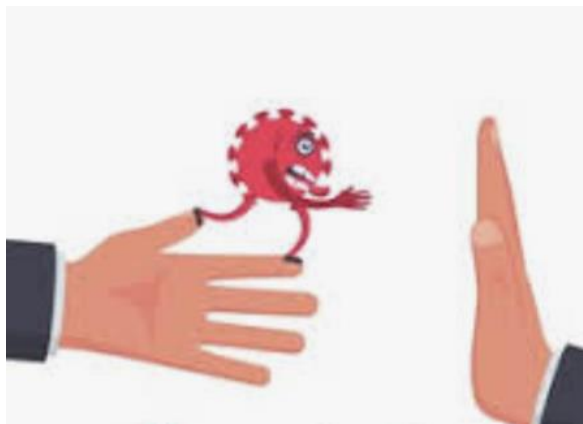
- 傷口呈現紅、熱、腫、痛或發燒時，立即就醫
- 傷口嵌入木材、金屬、異物時，立即就醫
- 需要時施打破傷風疫苗

注意健康狀況

身心症狀變化



留意天災後傳染病



補充足夠水分

