

防災指南



三日緊急避難包

在住家、公司、車上與長時間待的地方，準備緊急避難包，緊急時可以立刻帶出逃離。

通用內容			
食物	☐ 乾糧	☐ 水	
通訊	☐ 收音機	☐ 證件影本	
	☐ 都市生存卡	☐ 現金（含硬幣）	
	☐ 防災指南	☐ 紙筆	
工具	☐ 手帕	☐ 塑膠袋	
	☐ 繩索	☐ 萬用刀	
	☐ 工業手套	☐ 安全帽 / 頭套	
	☐ 電池	☐ 手電筒 / 頭燈	
	☐ 哨子		
衛生	☐ 環保餐具	☐ 換洗衣物	
	☐ 衛生紙	☐ 濕紙巾	
醫療	☐ 口罩	☐ 急救包	
禦寒	☐ 鋁毯	雨具	☐ 雨衣

自選內容	
年長者	☐ 紙尿褲 ☐ 口腔用品 ☐ 眼鏡 ☐ 助聽器 ☐ 拐杖或長柄雨傘 ☐ 慣用藥品
嬰幼兒	☐ 尿布 ☐ 奶粉、奶瓶 ☐ 副食品 ☐ 保暖包巾 ☐ 熟悉的玩具 ☐ 嬰兒揹帶
身障者	☐ 身心障礙證明 ☐ 拐杖 / 背帶
女性	☐ 警報器 ☐ 髮夾髮圈 ☐ 衛生棉 ☐ 化妝品
寵物	☐ 吊牌 ☐ 寵物飼料 ☐ 牽繩 ☐ 清理用品

- 乾糧 可以多儲備些生活中常吃且耐放的食物
- 水 成人一日需要兩罐 600ml 水
- 都市生存卡 包含充電器、行動電源等
- 口罩 地震可能造成大量粉塵，避免吸入
- 熟悉的玩具 準備孩子習慣的玩具，降低不安感

根據自身需求我可能還需要.....

我要帶	☐	_____
	☐	_____
	☐	_____
	☐	_____
	☐	_____
	☐	_____
	☐	_____
	☐	_____
	☐	_____
	☐	_____

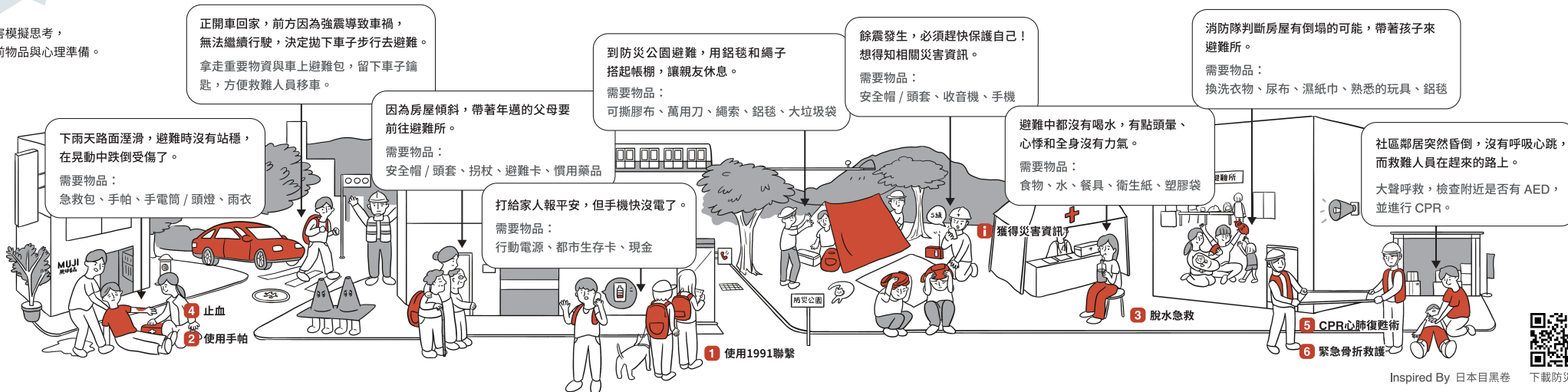
時效性物品（食物、藥品等）需定期替換，注意保存期限並一年檢查兩次。

替換日期	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/

! 日常 & 防災卷

地震發生 5 mins 15 mins 30 mins 1 hrs 3 hrs 5 hrs 仍有餘震 8 hrs 10 hrs 12 hrs 15 hrs 1 days 2-3 days...

協助災害模擬思考，
做好事前物品與心理準備。



家庭備忘錄

平時填寫完畢，成為避難時重要資訊。

我的名字

緊急集合點

與家人約定集合之處

集合點

附近避難所

位置最近的避難所，因應災害不同需填寫一個地勢高的避難所。

避難所 01	名稱
	電話
避難所 02 (地勢高)	名稱
	電話

緊急聯絡人與電話

1. 考量個資，建議填稱謂不填本名。
2. 建議填一個外縣市聯絡人

聯絡人 01	姓名
	電話
聯絡人 02	姓名
	電話
聯絡人 03	姓名
	電話

1 全民防災平台e點通APP

立即下載APP

全民防災e點通



2 手帕用法

避難與救傷技能



包紮 紗布覆蓋傷口後，將手帕以均勻壓力將傷口纏繞。



口罩 折疊掩住口鼻，遮擋災後沙塵。



打包 包裹物品，方便攜帶逃生。



敲擊 包裹石頭，作為錘子使用，避免傷手。

3 脫水急救

避難與救傷技能



確認脫水症狀 脫水會感到頭暈、心悸、排尿量少，皮膚乾燥且肌肉虛弱。

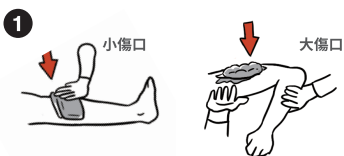


如何治療脫水

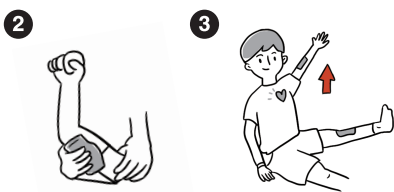
- 補充水分、電解質飲品或自製補水液。
- 小口且慢慢喝水，避免嘔吐。
- 避免含咖啡因、氣泡飲料。

4 止血三步驟

避難與救傷技能



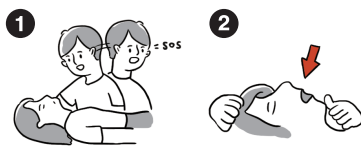
小傷口以乾淨布料或紗布壓住傷口。
傷口較深，則需將紗布塞入傷口內加壓。



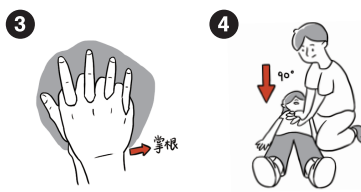
找到離傷口最近脈搏，出力壓迫。
患肢抬高，高過心臟並持續加壓。

5 CPR心肺復甦術

避難與救傷技能



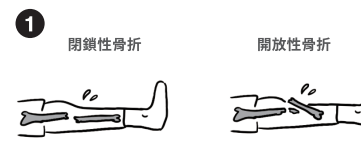
叫患者（判斷生命跡象）並呼叫救援。
評估呼吸狀況、暢通呼吸道。



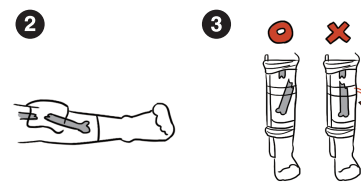
掌根於患者兩乳頭連線中點，以速度 1 秒 2 下按壓。
若取得 AED，與壓胸交替，持續壓胸不中斷。

6 緊急骨折救護

避難與救傷技能



確認骨頭狀態 撥打 119 求救，並確認骨折狀況，不移動病患、勿嘗試將骨頭復位。



傷口處理 止血包紮避免傷口感染。
固定骨折 用綁帶、夾板固定，維持骨折原狀及鄰近關節不動。

i 即時災害資訊

中央氣象局W—生活氣象

若有地震、颱風、天氣特報時，即時推播相關警報訊息。



iOS



Android

國家災害防救科技中心

示警資訊發布時，即時以 Line 訊息提醒。



Line

撥打 166 國語 167 台語、客語、英語

利用語音、電話免費收聽氣象預報，在非颱風警報期間撥打需付費。

- 預先下載 APP 與熟悉相關防災技能