

新北女力防災地震篇



小孀

新住民・職業婦女

媽媽

家庭主婦

婆婆

年邁的身心障礙者

“
俗話說的好：「有備無患」，
平時做好防災準備，
才能從容應付突如其來的意外。
”

START

...

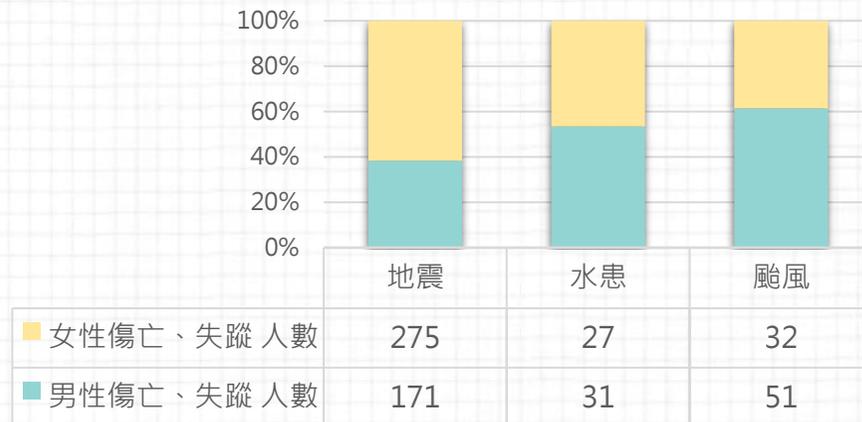
2015《仙台框架》認為婦女參與減災管理與決策，能有效管理災害，並強化性別敏感度。國家需採取措施增強婦女備災能力，並使婦女得以在災後謀生。框架並強調國家應該「增強婦女公開領導和推廣性別平等和普遍可用的響應、復原、恢復和重建的辦法」（CEDAW一般性建議第37號第18段）

新北市政府消防局為地震災害防救之主責機關，因女性居家女力不容忽視，應增強婦女備災能力，鼓勵女性加強自身防災能力，並吸引女力加入防災行列，使家庭主婦職業婦女都能將防災落實於生活中。

根據日本女性東京生活防災手冊指出，「阪神大地震造成女性的死亡人數比男性多了一千多名，其中有80%死者因住宅倒塌被壓死」，再觀台灣近年來亦有幾次強震造成建築物大量倒塌，如民國88年921地震、105年高雄美濃地震及107年花蓮地震，地震確實一直對我們存有潛在危害。除此之外，女性相對男性平均有較長時間、較高的人口比例待在家中，是首當其衝的高風險群。爰此，我們盼提升女性自助防災知能，減少災害帶來的傷害。

性別統計分析

107年至111年全國天然災害人員傷亡統計



媽媽

家庭主婦

媽媽角色代表一般家庭主婦：根據108年度新北市婦女需求調查報告書，新北市15-64歲婦女中，92.9%婦女需要無酬做家務，每日平均花費時間為1.2小時至3.2小時；23.1%婦女需照顧未滿12歲兒童，每日平均花費時間為3小時至4.8小時；8.7%婦女需照顧65歲以上家人，每日平均花費時間為1.5小時至3.5小時，研判女性位於家中時間較長，存在較高風險。

小孀角色代表新住民婦女：新北市近十年新住民人口呈逐年增加趨勢，依內政部移民署統計資料顯示(2023年6月)，新北市新住民人口計 11 萬 4,334 人，以女性為大宗，佔 87.7%(10萬261人)，佔全市女性總人口4.9%，新住民女性人口為男性約7.1倍。以國籍別分佈來看，本市新住民女性多來自大陸(含港澳)地區 (6萬9,482人)、越南(1萬9,474人)、印尼(3,878人)與泰國(1,406人)，因新住民較少經歷地震或較少接受相關災害教育，本防災手冊除中文版外，亦有英語、越南語、印尼語及泰國語版本。

婆婆角色代表身心障礙婦女：2023年第2季新北市身心障礙人口中，男性為9萬8,298人佔新北市男性總人口5%；女性為7萬8,300人，佔新北市女性總人口3.8%。新北市身心障礙人口中，男性佔比為55.7%，女性為44.3%。雖然男性身心障礙人數多於女性，但是女性身心障礙者近年成長幅度卻高於男性。

什麼是CEDAW？

1979年聯合國大會通過「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW)，並在1981年正式生效。其內容闡明男女平等享有一切經濟、社會、文化、公民和政治權利，締約國應採取立法及一切適當措施，消除對婦女之歧視，確保男女在教育、就業、保健、家庭、政治、法律、社會、經濟等各方面享有平等權利。此一公約可稱之為「婦女人權法典」，開放給所有國家(state)簽署加入，不限於聯合國會員國，全世界已有189個國家簽署加入。

CEDAW內容詳列各項性別平等權利，包含參與政治及公共事務權、參與國際組織權、國籍權、教育權、就業權、農村婦女權、健康權、社會及經濟權、法律權、婚姻及家庭權等。

CEDAW

Convention on the Elimination of All Forms
of Discrimination Against Women

相關規定：CEDAW及一般性建議

CEDAW第3條：(推動婦女享有人權與基本自由)

締約各國應承擔在所有領域，特別是在政治、社會、經濟、文化領域，採取一切適當措施，包括制定法律，保證婦女得到充分發展和進步，以確保婦女在與男子平等的基礎上，行使和享有人權和基本自由。

CEDAW第5條：(消除性別刻板印象和偏見)

締約各國應採取一切適當措施：(a)改變男女的社會和文化行為模式，以消除基於性別而分尊卑觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗和一切其他做法。

一般性建議第3號：

各締約國應有效採用教育及大眾資訊宣傳方案，藉以消除妨礙女性在社會上平等原則的偏見與現行習俗。

一般性建議第37號第4段：

婦女和女童遇到災害死亡率和發病率更高，由於性別的經濟不平等，更容易受到天災相關事件的影響。此外，預警機制、庇護所和救濟方案等保護設施不應忽視殘疾婦女、老年婦女等不同婦女群體的特殊利用需求。

一般性建議第37號第18段：

婦女及其參與對於有效管理災害風險等工作至關重要，需要增強婦女的備災力量，並增強她們災後獲取替代生計手段的能力。

一般性建議第37號第31段：

締約國有義務在所有領域，尊重、保護和實現不歧視原則，使所有婦女不受一切形式的歧視，確保婦女在所有領域的平等發展和進步。

一般性建議第37號第54段(b)：

締約國應將防災、備災(包括制訂和傳播預警系統)、應災、恢復以及減緩和適應氣候變化領域把婦女擔當各級領導定為制度。

此情境符合一般性建議第37號第54段(b)

1. 確認安全區域

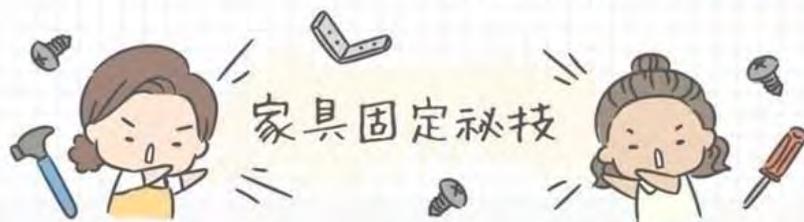


- ✓ 與家人共同確認家中安全的區域及避難路線。

2. 家具固定及物品收納



- ✓ 重物或易碎品不要放高處；大型家具要固定，以免因地震傾倒壓傷家人。

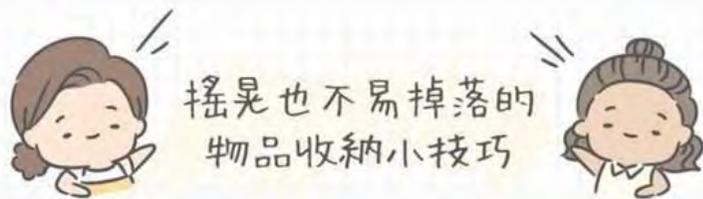


1 固定櫥櫃斗櫃

L型金屬
固定櫃子

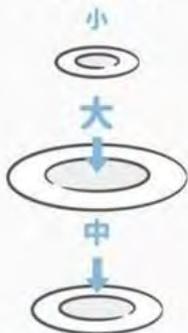
L型金屬片
固定連結兩
段式家具





2

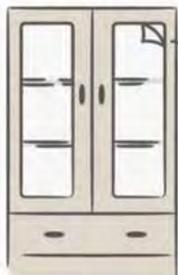
餐具以小、大、中的順序疊放



不要放在高處的重物



1 易碎品應放置於有門片的櫃子內
如：玻璃杯、碗盤



記得也要貼上防爆膜

3 較重的物品放置最下面
輕的放上面



3. 注意床鋪周圍的安全



✓ 床鋪周圍應保持淨空，並做好家具固定，以於災難時能防止砸傷、快速避難及疏散。

身心障礙或中高齡婦女之特殊需求

4. 睡眠時的重要準備



✓ 地震後可能停電，行動輔具、眼鏡、手電筒及手機等應放在枕頭旁隨手可拿取的地方。

5. 備好避難時可穿的鞋

✓ 建議震後應穿鞋。小心被散落物或玻璃物等割傷





當災害發生後，我們所處環境不安全時，可迅速攜帶緊急避難包前往防災公園或安全場所避難，所以放進避難包裡的東西，要以“維生必要、輕便好用”為原則喔！

1. 緊急糧食



飲用水



易開罐頭



餅乾



真空速食品

2. 禦寒保暖衣物



保暖物品



輕便雨衣



防割手套或橡膠手套

3. 醫療及清潔用品



醫療及防疫用品



濕紙巾及衛生紙



常備藥

注意時效及保存方式

4. 貴重物品



身分證及健保卡影本



存摺影本



少許現金及零錢

5. 其他防災物品



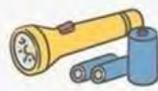
哨子



防災地圖



舒適的鞋子



手電筒及電池



瑞士刀



紙筆



避難時請避免穿高跟鞋，會很不方便

緊急避難包應放在明顯易取的動線上。



需每半年檢視 1 次內容物保存期限及堪用性。

應以自己背得動為原則 依個人狀況及需求準備



爸爸



刮鬍刀

男用內褲



我要帶刮鬍刀
和刮鬍泡



女兒



衛生棉



內衣褲



梳子

這些是女性不可或缺的東西喔！

婆婆

此情境符合一般性建議第37號第18段



慢性病藥物



紙尿褲



老花眼鏡



別忘了我的伸縮拐杖囉！

身心障礙或中高齡婦女之特殊需求

囍囍

小Baby的物品準備
要特別注意，不然就麻煩了！



嬰兒背帶

奶嘴



奶粉及奶瓶



尿布



玩具



嬰兒衣物



嬰兒食品



寵物也需要避難包



寵物糧食

保暖毯



外出籠

牽繩



寵物玩具

常備藥物



寵物檔案

廁所用品



不同寵物有不同需求，應視個別需求準備喔！



地震

災前預防

03 舉行家庭防災演練

加強演練災時不慌亂

1. 家庭防災演練

地震發生當下
可以躲在哪儿？

家庭成員電話打不通
的話該怎麼辦呢？

桌子下 柱子旁

打1991
報平安專線留言



- ✓ 平時先想好地震時可以躲的位置，並經常演練；與家人約定緊急聯絡方式及震後集合地點。

2. 熟悉前往避難收容場所的路線



- ✓ 至本府防災宣導互動網查詢防災地圖，確認離家最近的避難場所、防災公園，並熟悉前往該場所的路線。

此情境符合一般性建議第3號

家庭防災演練要做甚麼呀？

平時就要先跟家庭成員討論喔！

這些問題要討論



家中何處是安全，可以在地震時掩護躲避的？



重點是保護頭頸！

共同演練地震保命3步驟
趴下、掩護、穩住的動作



與家人約定緊急聯絡方式及震後集合地點

1. 確保自身安全



此情境符合一般性建議第37號第54段(b)

遠離這些地方！

a. 窗戶旁



b. 掉落物



謹記抗震保命3步驟！

趴下



掩護



穩住



躲在這較安全！

a. 堅固桌子下



b. 主要梁柱旁



❗ 切記保護頭、頸部，直到地震結束。

2. 不同情境下的避難原則

在客廳



✓ 附近有桌子盡量躲在桌子下，抓穩桌腳、保護自己。

在床上



✓ 地震時用枕頭和被褥包住自己，搖晃平息後小心玻璃碎片等飛散物。

地震

災時應變

01 地震時的應變

學起來！地震保命術

在廚房

立即關火！



以自身安全為優先



關瓦斯



關總開關



- ✓ 若人不在廚房不必刻意跑去關火，以就地避難為原則。

在廁所、浴室



- ✓ 請別急著離開，頭部低於浴缸邊緣並注意鏡子及物品掉落。

在電梯內



- ✓ 按下所有樓層的按鍵，在最先停下的樓層快速離開電梯空間，以防停電而受困電梯內。

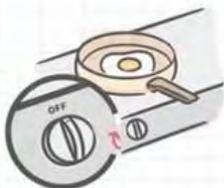
哺乳、帶寶寶時



- ✓ 將寶寶抱在胸口；拿起隨身物品保護頭、頸部；執行趴下、掩護、穩住地震避難3步驟。

1. 確認家人安全

先確認家人安全，並關掉火源及瓦斯。



2. 前往避難場所

震後若所處環境不安全，
即應前往避難場所避難。



出發去避難所前這些要注意！

1 關閉電源總開關、瓦斯、門窗



老公！避難包
沒有拿啦！



2

攜帶緊急避難包與家人
於約定地點會合後，
一同前往鄰近避難收容處所

⚠ 儘量不要使用汽車和機車

3

留下紙條說明屋內人員已
前往避難收容處所，讓搜救人員
確認節省入屋搜救時間



4

疏散至室外時應注意可能的
掉落物如玻璃、磁磚及招牌



一起從容不迫的
疏散避難吧！



5 疏散時遵守

不推、不跑、不語

3.撥打1991報平安

災情嚴重、電話線路不通或壅塞時...

嗚嗚嗚...我們趕緊
先撥打1991留言報平安!



我好害怕



爸媽~我跟妹妹平安
無事，我們在演練時
的避難所等你們！



地震停止後 4.關心社區鄰居安危

關心鄰居安全狀況，於能力範圍內給予協助，
一起前往避難。

身心障礙或中高齡婦女之特殊需求



發揮
鄰居愛

甘蝦
甘蝦

阿嬤~別擔心!
慢慢行我共恁扶!
我帶恁做伙去避難所嘿~

❤ 同島一命！發揮鄰里愛，多多關懷避難弱勢人員！

此情境符合一般性建議第37號第4段

1.地震過後建築物自我檢查

如果發現有下列情形，應請專業人員評估進行修復補強設計、施工。若無，則暫時可返家生活。



2. 地震過後建築物嚴重毀損時請勿進入

建築物經緊急評估結果有危險之虞者，會在建築物主要出入口，張貼紅單或黃單的危險標誌，另以書面通知所有權人、使用人或管委會限期辦理修繕、補強或拆除，完竣後檢附安全鑑定報告及相關證明文件，報市府同意解除列管後，始得使用。



紅單

指建築物主要結構，像梁、柱、外牆、樓板、基礎掏空，出現損壞或建物傾斜達一定程度以上，導致危險發生者。



黃單

指建築物非主要結構，像室內隔間或天花板等出現損壞，或鄰近建物傾斜達一定程度以上，導致危險發生者。

遵守避難場所生活紀律

遵守避難場所生活紀律

熄燈後請勿影響他人休息，並遵守物資配給與生活紀律等，避難者也應分工合作，互相協助。



公共空間勿裸露

換衣服、曬衣服應於專用區域進行，切勿在公共區域換衣或裸露身體。

此情境符合一般性建議第37號第4段及31段

哺乳室

避難場所應提供哺乳室，但是在哺乳室或是其他場所進行哺乳，可以由自己決定！



注意家人身心健康



Ⓢ 病患或傷者

慢性病患或特殊(如藥物或食物過敏者)、重大傷病患等，應將特殊需求告知避難場所工作人員或派遣醫療人員，以做適當因應。

地震

災後生活

02 避難收容所

避難所生活五四三

❗ 多喝水!

不要為了減少上廁所次數而不喝水，水分不足不僅容易脫水，還會導致各種身體疾病。



❗ 記得活動身體

預防長時間在狹小的空間維持一樣的姿勢，導致血流不佳而產生血栓的症狀(經濟艙症候群)。

❗ 精神不穩定

出現不安、悲傷、自責或憤怒等精神不穩定的反應時，請尋求可信賴的人、心理諮商師或避難所派遣醫師等醫療人員的協助。



維護人身安全

我是誰?



❗ 避免單獨行動或讓小孩獨處

❗ 避免在他人面前談金錢



❗ 注意陌生人突然的熱情交談。



“先聽響，後地動，聽到響聲快行動
大震將至要果斷，迅速行動快避險”

END

Phần động đất



“ Tục ngữ có câu: “Có chuẩn bị trước, tránh được tai nạn”, bình thường làm tốt công tác chuẩn bị phòng chống thiên tai, mới có thể ứng phó với tai nạn đột ngột một cách dễ dàng. ”

START

...

Sổ Tay Phòng Chống Thiên Tai Dành Cho Nữ Giới Thành Phố Tân Bắc
Chương An Toàn Tại Nhà

Bí quyết nhất định phải có phòng chống động đất tại nhà

1. Chắc chắn khu vực an toàn

Như thế này đã hiểu rõ chưa?!



✓ Cùng người nhà xác nhận khu vực an toàn trong nhà và tuyến đường lánh nạn.

2. Đồ đạc gia dụng cố định và thu gọn vật phẩm



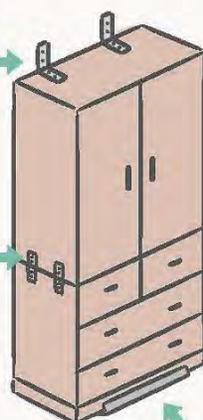
Con gái, như thế nguy hiểm! Bình hoa và sách vở dày nặng đừng để lên cao! Tránh đổ xuống khi động đất mà bị vật nặng va đập gây tổn thương!

✓ Vật nặng và vật dễ vỡ không được đặt lên cao; đồ dùng cỡ lớn cần phải cố định, tránh đổ xuống do động đất đè xuống gây chấn thương cho người nhà.



1 Cố định tủ bếp, tủ ngăn kéo

Kim loại hình L tủ cố định



miếng kim loại hình I đồ dùng hai phần liên kết cố định

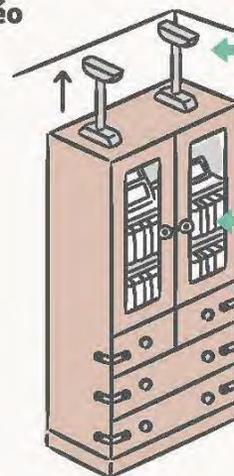
lắp chống trượt phòng ngừa đồ đạc nghiêng đổ

bộ cố định nâng đỡ

cố định khoảng cách từ tủ đến trần nhà

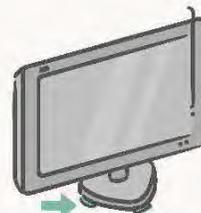
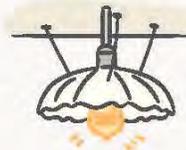
thiết bị chống mở

phòng ngừa vật phẩm rơi vãi khi cánh cửa tủ mở ra



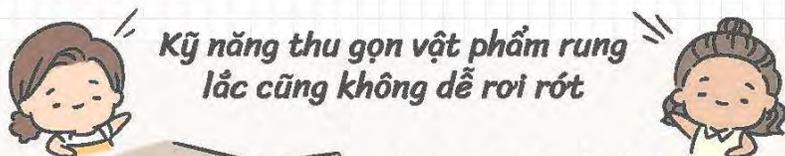
2 Dán màng chống vỡ lên cửa sổ và gương kính

3 Dây xích buộc chặt thiết bị đèn hoặc quạt điện



4 Đặt miếng đệm chống trượt phía dưới tivi hặc màn hình máy vi tính.

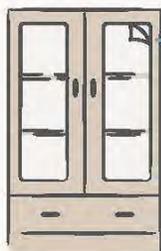
Bí quyết nhất định phải có phòng chống động đất tại nhà



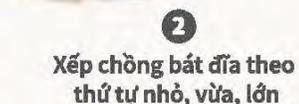
Kỹ năng thu gọn vật phẩm rung lắc cũng không dễ rơi rớt



1 Đồ dễ vỡ phải đặt vào tủ có cửa (như: cốc thủy tinh, bát đĩa)

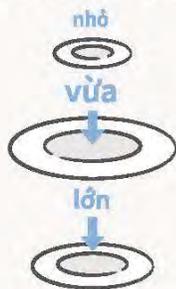


Nếu cánh cửa có thủy tinh, nhớ là cũng phải dán màng chống vỡ lên



2

Xếp chồng bát đĩa theo thứ tự nhỏ, vừa, lớn



3 Đồ vật nặng hơn đặt phía dưới cùng, đồ vật nhẹ hơn đặt lên trên. (Heavier items are placed at the bottom, lighter items are placed on top.)



Nhẹ

nặng

Vật nặng không được đặt lên cao



Ế cá thủy tinh



bình hoa, chậu hoa



khung tranh lớn

3. Chú ý an toàn xung quanh giường



Xung quanh giường cần giữ thoáng đãng, và làm tốt công tác cố định đồ gia dụng, để có thể phòng ngừa không bị va đập, có thể lánh nạn và sơ tán nhanh chóng khi xảy ra thiên tai.

4. Chuẩn bị quan trọng khi ngủ



Sau khi động đất có thể mất điện, công cụ hỗ trợ đi lại, kính mắt, đèn pin và điện thoại di động v.v... cố gắng đặt ở đầu giường để có thể tiện tay với lấy.

5. Chuẩn bị sẵn giày khi lánh nạn

Đề nghị nên đi giày sau khi động đất.

Cẩn thận bị đồ vật rơi rớt hoặc mảnh thủy tinh khía vào gây tổn thương



Chuẩn bị túi lánh nạn khẩn cấp như sau



Sau khi phát sinh thiên tai, môi trường mà chúng ta ở không được an toàn, có thể nhanh chóng mang theo túi lánh nạn khẩn cấp tới công viên phòng chống thiên tai hoặc sân bãi an toàn để lánh nạn, do đó những thứ cho vào túi lánh nạn cần theo nguyên tắc “cần thiết duy trì sự sống, tiện nhẹ dễ dùng”!

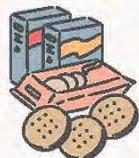
1. Lương thực khẩn cấp



Nước uống



lon dễ mở



bánh quy



thực phẩm ăn sẵn chân không

2. Quần áo giữ ấm



Vật phẩm giữ ấm



áo mưa nhẹ



găng tay chống xước hoặc gang tay ca su

3. Đồ dùng y tế hoặc vệ sinh

đồ dùng sơ cứu



Đồ dùng y tế và phòng dịch



khăn giấy ướt và giấy vệ sinh



thuốc thường dùng

chú ý thời hạn sử dụng và phương thức lưu trữ

4. Đồ dùng giá trị



Bản photo CMT và thẻ bảo hiểm



Bản photo số tiết kiệm

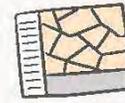


Một ít tiền mặt và tiền lẻ

5. Các đồ dùng phòng chống thiên tai khác



Còi



bản đồ phòng chống thiên tai



giày đi dễ chịu



đèn pin và cục pin



dao đa năng



giấy và bút



⚠️ Tránh đi giày cao gót khi lánh nạn, rất không tiện lợi

Túi lánh nạn khẩn cấp phải đặt ở nơi dễ thấy và dễ lấy.



Cứ nửa năm kiểm tra 1 lần hạn sử dụng và tính năng của vật bên trong túi

Chuẩn bị tùy theo tình trạng và nhu cầu cá nhân

Trên nguyên tắc bản thân có thể đeo vắc nổi, chuẩn bị tùy theo tình trạng và nhu cầu cá nhân.

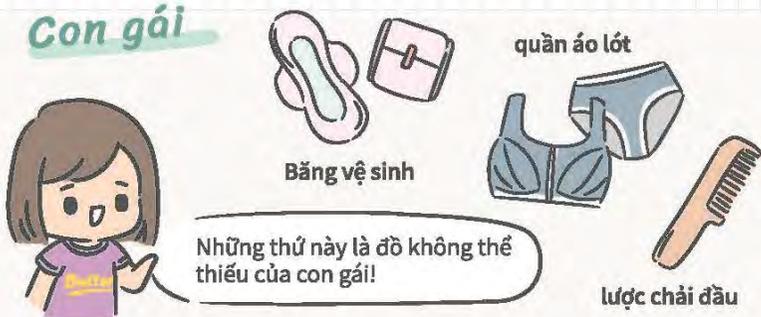
Bố



Dao cạo râu

quần lót nam

Con gái



Những thứ này là đồ không thể thiếu của con gái!

Băng vệ sinh

quần áo lót

lược chải đầu

Mẹ chồng



Thuốc cho bệnh mãn tính

Đừng quên gậy chống kéo ra rút vào của mẹ!

tã giấy

kính lão

Em dâu

Đồ dùng cho trẻ sơ sinh phải đặc biệt chú ý, nếu không rất phiền toái



Túi cống trẻ

ti giả

bột sữa và bình sữa

tã lót

đồ chơi

áo sơ sinh

thức ăn sơ sinh

'Thú cưng cũng cần có túi lánh nạn'



Lương thực thú cưng

thảm giữ ấm

lồng đựng

dây buộc

đồ chơi cho thú cưng

thuốc thường dùng

hồ sơ thú cưng

đồ dùng vệ sinh

Thú cưng khác nhau có nhu cầu khác nhau, chuẩn bị tùy theo nhu cầu riêng!



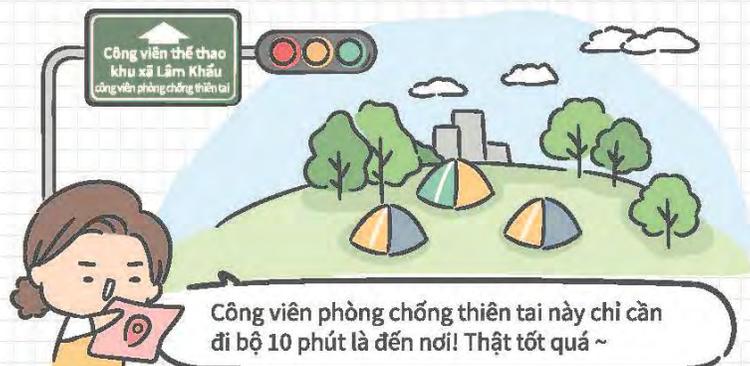
Tăng cường diễn tập sẽ không hoảng loạn khi xảy ra thiên tai

1. Diễn tập phòng chống thiên tai dành cho gia đình

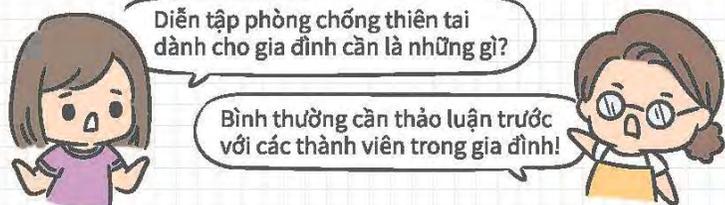


✓ Bình thường nghĩ trước về vị trí có thể lánh nạn khi động đất, và thường xuyên diễn tập; thỏa thuận trước với người nhà về phương thức liên lạc khẩn cấp và địa điểm tập hợp sau khi động đất.

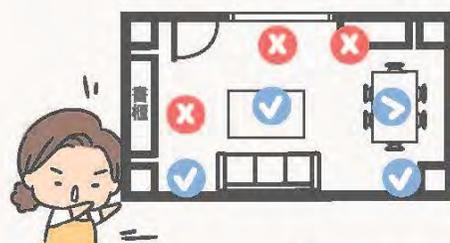
2. Thạo tuyến đường đến nơi nương thân lánh nạn



✓ Vào trang web tương tác tuyên truyền phòng chống thiên tai của Chính quyền chúng tôi tra cứu bản đồ phòng chống thiên tai, xác nhận sân bãi lánh nạn, công viên phòng chống thiên tai gần nơi ở nhất, và thạo tuyến đường đến những nơi này.



Cần thảo luận những vấn đề này



✓ Nơi nào trong nhà là an toàn, có thể lánh nạn khi động đất?



✓ Cùng diễn tập 3 bước bảo vệ tính mạng khi động đất - Nằm sấp, che đỡ, ổn định

Trọng điểm là bảo vệ đầu và cổ



✓ Thỏa thuận với người nhà phương thức liên lạc khẩn cấp và địa điểm tập hợp sau khi động đất

Học hỏi! Kỹ năng bảo vệ tính mạng khi động đất

1. Đảm bảo an toàn của bản thân



Tránh xa những nơi này!

A Bên cạnh cửa sổ



B Đồ vật rơi rớt



Nhớ kỹ 3 bước bảo vệ tính mạng khi động đất

Nằm sấp



che đờ



ổn định



Trốn vào nơi an toàn!

A Dưới gầm bàn kiên cố



B Bên cạnh cột
dầm chính



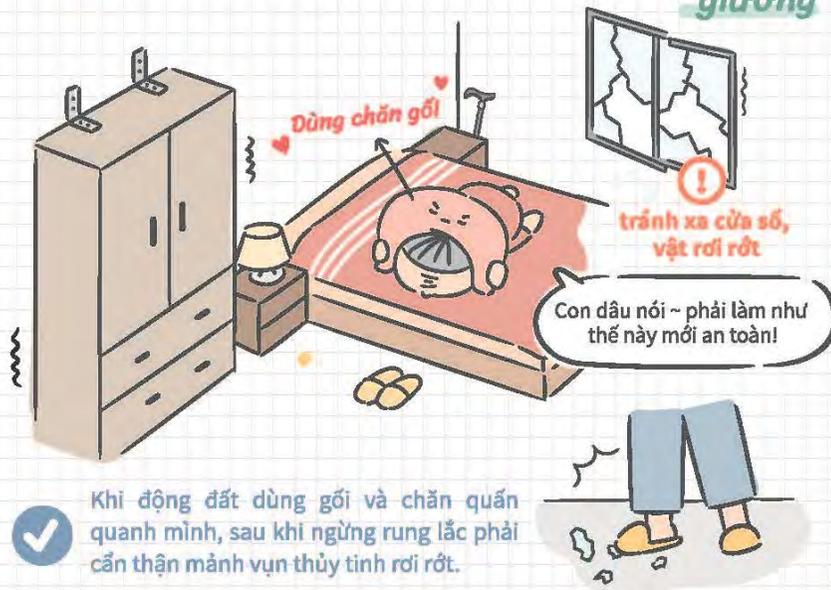
! Ghi nhớ bảo vệ đầu, cổ,
cho đến khi kết thúc động đất

2. Nguyên tắc lánh nạn vào trường hợp khác nhau



Cố gắng núp dưới gầm bàn gần nhất, nắm chặt chân bàn, bảo vệ bản thân.

Trên
giường



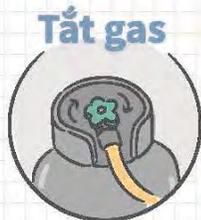
Khi động đất dùng gối và chăn quấn quanh mình, sau khi ngừng rung lắc phải cẩn thận mảnh vụn thủy tinh rơi rớt.

Học hỏi! Kỹ năng bảo vệ tính mạng khi động đất

Lập tức tắt bếp



- ✓ Nếu không có ở trong phòng bếp thì không nhất thiết chạy ra tắt bếp.



Tắt tổng công tắc



Ở trong nhà vệ sinh, phòng tắm



- ✓ Xin vui lòng đừng vội rời đi, đầu thấp hơn mép của bồn tắm và chú ý kính gương và đồ vật rơi rớt.

Ở trong cầu thang máy



- ✓ Bấm nút ở tất cả các tầng lầu, nhanh chóng rời khỏi cầu thang máy tại tầng lầu ngừng trước nhất, để tránh mất điện bị nhốt trong cầu thang máy.

Khi cho bú, chăm con



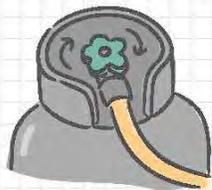
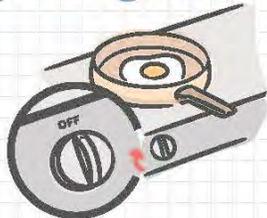
- ✓ Ôm trẻ trước ngực; cầm đồ vật tùy thân bảo vệ đầu, cổ; thực hiện 3 bước lánh nạn khi động đất "nằm sấp, che đờ, ổn định"

Bạn hãy làm như tôi

1. Xác nhận an toàn của người nhà

Trước hết chắc chắn sự an toàn của người nhà, đồng thời tắt nguồn lửa và gas.

✓ Tắt nguồn lửa



✓ Tắt gas

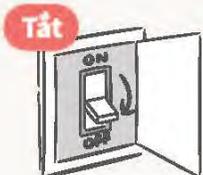
2. Đến sân bãi lánh nạn

Sau khi động đất nếu môi trường nơi ở không an toàn, thì phải lập tức đến sân bãi lánh nạn.



Trước khi xuất phát đến sân bãi lánh nạn cần chú ý!

1 Tắt tổng công tắc nguồn điện, gas, cửa và cửa sổ



Cùng từ từ sơ tán lánh nạn không nào!



3 Để lại giấy ghi giải thích mọi thành viên trong nhà đã đến nơi nương thân lánh nạn, để nhân viên cứu trợ tiết kiệm thời gian vào nhà cứu trợ.



1 Cố gắng không sử dụng xe hơi và xe máy



2 Mang theo túi lánh nạn khẩn cấp và gặp mặt người nhà tại địa điểm thỏa thuận, sau đó cùng đến nơi nương thân lánh nạn gần nhất. Cố gắng không sử dụng xe hơi và xe máy

Dánh ở nơi thấy rõ ngoài cửa

4 Sơ tán ra ngoài phòng cần chú ý đồ vật có thể rơi rớt, như mảnh vỡ thủy tinh, gạch ngói và bảng quảng cáo.

5 Khi sơ tán phải tuân thủ "không đẩy, không chạy, không nói"



Bạn hãy làm như tôi

3. Gọi 1991 thông báo an toàn

Tình hình thiên tai nghiêm trọng, đường dây điện thoại không thông hoặc kẹt mạng...



4. Sau khi ngừng động đất

quan tâm đến tình hình của hàng xóm trong khu xã

Quan tâm tình hình an toàn của hàng xóm, hỗ trợ trong phạm vi năng lực có thể, cùng đến nơi lánh nạn. cùng đến nơi lánh nạn.

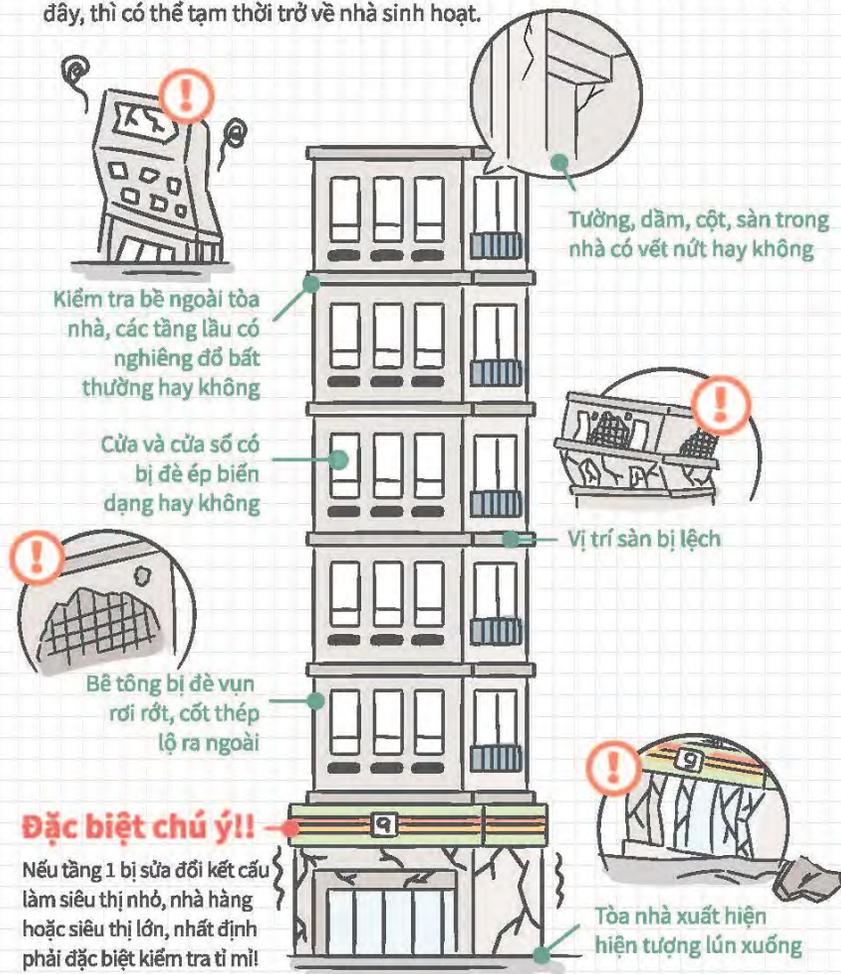


Cùng đảo một mạng! Phát huy tình thương yêu làng xóm, quan tâm đến người có hoàn cảnh khó khăn đi lánh nạn!

Tôi có thể về nhà không?

1. Tự kiểm tra vật kiến trúc sau khi động đất

Nếu phát hiện có những tình trạng sau đây, phải mời nhân viên chuyên nghiệp đánh giá tiến hành thiết kế, thi công tu sửa. Nếu không có những tình trạng sau đây, thì có thể tạm thời trở về nhà sinh hoạt.

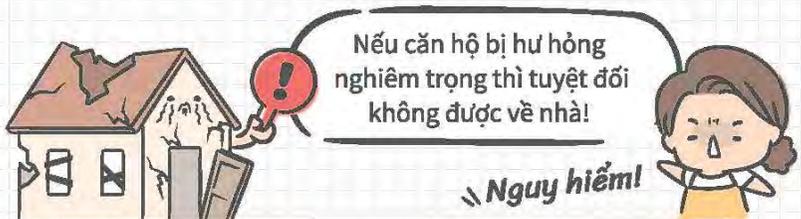


Tài liệu tham khảo: Sổ tay tự kiểm tra nhà ở sau khi xảy ra động đất

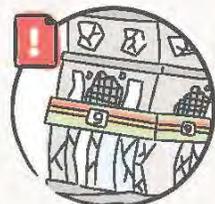
Tình trạng không thể trở về nhà

2. Xin vui lòng không được vào trong khi vật kiến trúc bị hỏng nghiêm trọng sau khi động đất

Trường hợp vật kiến trúc được đánh giá khẩn cấp là có khả năng gây nguy hiểm, sẽ dán nhãn nguy hiểm bằng giấy đỏ hoặc giấy vàng ngoài cổng ra vào chính của vật kiến trúc. Ngoài ra, sẽ thông báo bằng văn bản với người có quyền sở hữu, người có quyền sử dụng hoặc Ủy ban quản lý tòa nhà thực hiện sửa chữa, nâng cấp hoặc tháo dỡ trong thời hạn quy định, sau khi hoàn thành sửa chữa và đề xuất Báo cáo kiểm định an toàn và Giấy chứng nhận có liên quan, Chính quyền thành phố đồng ý gỡ bỏ liệt kê quản lý, thì mới được sử dụng.

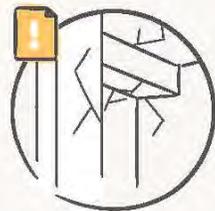


⚠️ **Nguy hiểm!**



Đơn đỏ

Là trường hợp kết cấu chủ yếu của vật kiến trúc, gồm dầm, cột, tường, sàn, phần trống cơ bản, xuất hiện hư hỏng hoặc nghiêng đổ đạt đến mức độ nhất định trở lên, gây phát sinh nguy hiểm.



Đơn vàng

Là trường hợp kết cấu không chủ yếu của vật kiến trúc, như vách ngăn trong phòng hoặc trần nhà xuất hiện hư hỏng, hoặc vật kiến trúc gần đó nghiêng đổ đạt đến mức độ nhất định trở lên, gây phát sinh nguy hiểm.

Tài liệu tham khảo:

《Biện pháp đánh giá khẩn cấp vật kiến trúc nguy hiểm sau thiên tai》 Bộ Nội chính

Những sinh hoạt tại nơi nương thân lánh nạn

Tuân thủ kỷ luật sinh hoạt tại nơi nương thân lánh nạn

Tuân thủ kỷ luật sinh hoạt tại nơi nương thân lánh nạn

Sau khi tắt đèn không được ảnh hưởng người khác nghỉ ngơi, và tuân thủ việc phân phối vật tư và kỷ luật sinh hoạt, người lánh nạn cũng phải phân công hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau.



Không được hờ hang tại không gian công cộng

Mặc quần áo, phơi quần áo phải tiến hành tại khu vực chuyên dụng, không được thay áo hoặc hờ hang nơi công cộng.

Phòng cho bú

Nơi nương thân lánh nạn phải cung cấp phòng cho bú, nhưng có thể tự do quyết định cho bú tại phòng cho bú hay ở nơi khác!



Chú ý sức khỏe tâm lý và tâm trạng của người nhà



⚠️ Người bệnh hoặc người bị chấn thương

Người bệnh mãn tính hoặc mắc bệnh đặc biệt (như dị ứng với thuốc hoặc thức ăn), bị chấn thương nặng v.v..., phải thông báo nhu cầu đặc biệt cho nhân viên công tác tại nơi nương thân lánh nạn hoặc nhân viên y tế được phái cử, để thực hiện biện pháp phù hợp.

Những sinh hoạt tại nơi nương thân lánh nạn

! Uống nhiều nước

Đừng vì giảm số lần đi vệ sinh mà không uống nước, không đủ nước không chỉ dễ gây mất nước, mà còn gây nhiều loại bệnh.



Làm động tác giãn gân cốt



! Ghi nhớ hoạt động cơ thể

Phòng ngừa giữ ở một tư thế thật lâu trong không gian nhỏ hẹp, khiến cho máu khó lưu thông gây ra chứng bệnh huyết khối (hội chứng hạ ghe phổ thông).

! Tinh thần không ổn định

Khi xuất hiện các phản ứng bất an, bi thương, tự trách móc hoặc phẫn nộ v.v..., hãy tìm đến người đáng tin cậy, bác sĩ tư vấn tâm lý hoặc bác sĩ được phái đến nơi nương thân lánh nạn để được hỗ trợ.



Bảo vệ an toàn tính mạng



! Tránh một mình hành động hoặc để con cái một mình.

! Tránh nói về tiền bạc trước mặt người khác.



! Đồ vật quý giá không được để tùy tiện, phải chú ý bảo quản cẩn thận.

! Chú ý người lạ bỗng nhiên nói chuyện nhiệt tình.



Gempa bumi



“
Seperti kata pepatah: "Bersiaplah untuk bencana."
Hanya dengan bersiap menghadapi bencana,
Anda dapat dengan tenang menghadapi
kecelakaan yang tidak terduga °
”

START

...

Rahasia Penting untuk Pencegahan Gempa Rumah

1. Konfirmasi area aman



Apakah ini pemahaman yang jelas?!



✓ Konfirmasi area aman dan jalur evakuasi di rumah bersama keluarga ◦

2. Memperbaiki perabotan dan penyimpanan barang



Anakku, ini berbahaya! Jangan meletakkan vas dan buku berat di tempat tinggi! Hindari kejatuhan dan terluka oleh benda berat saat gempa!

✓ Jangan meletakkan barang yang berat atau rapuh di tempat yang tinggi; perbaiki perabotan yang berukuran besar untuk menghindari cedera pada anggota keluarga akibat gempa ◦

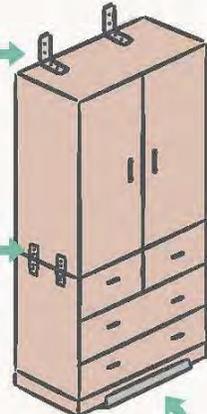
Rahasia memperbaiki perabotan



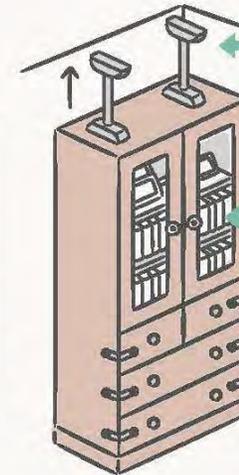
1 Lemari dan laci tetap

Kabinet tetap logam berbentuk L

Sambungan tetap lembaran logam berbentuk L dari furnitur dua tahap



Papan tahan guncangan dari penggulingan furnitur



Pemecah masalah tipe pendukung

memperbaiki jarak antara kabinet dan plafon

Mencegah membuka perangkat

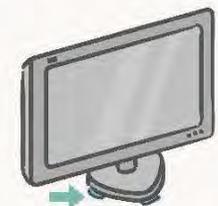
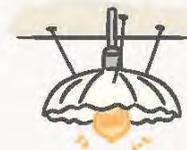
mencegah Barang jatuh saat pintu lemari dibuka



2 Letakkan film tahan ledakan di jendela dan cermin

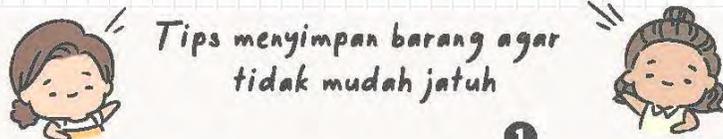


3 Rantai diikat ke lampu atau kipas listrik



4 Gasket anti selip ditempatkan di bawah layar TV atau komputer

Rahasia Penting untuk Pencegahan Gempa Rumah



Tips menyimpan barang agar tidak mudah jatuh

1

Barang-barang rapuh harus ditempatkan di lemari dengan pintu (misalnya gelas, mangkuk dan piring)



2

Peralatan makan ditumpuk dalam urutan kecil, besar dan sedang

Kecil



Besar



Sedang



Jangan meletakkan benda berat di tempat yang tinggi



Tangki ikan dari kaca



Vas, pot tanaman



Bingkai foto besar



Jika ada kaca di pintu, ingatlah untuk menempelkan film tahan ledakan juga

3

Letakkan barang yang lebih berat di bagian bawah dan barang yang lebih ringan di atas



Ringan

Berat



3. Perhatikan keamanan di sekitar tempat tidur

Pikiran emas pencegahan bencana!

Ahli pencegahan bencana



Jaga ruang kosong di sekitar tempat tidur, dan perbaiki perabotan untuk mencegah cedera, evakuasi cepat dan evakuasi jika terjadi bencana.

4. Persiapan penting untuk tidur



Ponsel, kacamata, dll ditempatkan di samping tempat tidur untuk memudahkan akses dalam keadaan darurat!

Ada juga senter cadangan di laci



Mungkin terjadi pemadaman listrik setelah gempa bumi. Alat bantu gerak, kacamata, senter, dan ponsel harus diletakkan di tempat yang mudah dijangkau dari bantal.

5. Siapkan sepatu yang bisa dipakai saat evakuasi



Disarankan memakai sepatu setelah gempa.

Hati-hati tertoreh benda atau kaca yang berserakan



Siapkan paket evakuasi darurat seperti ini



Ketika terjadi bencana dan lingkungan kita tidak aman, kita dapat dengan cepat membawa tas evakuasi darurat ke taman pencegahan bencana atau tempat yang aman untuk mengungsi. ringan dan mudah digunakan!

1. Makanan darurat



Air minum

Kaleng yang mudah dibuka

Biskuit

Makanan cepat saji vakum

2. Pakaian hangat dan dingin



Pakaian hangat

Jas hujan tipis

Sarung tangan anti potong atau sarung tangan karet

3. Perlengkapan medis dan kebersihan



Perlengkapan medis dan anti-epidemi (P3K)

Tisu basah dan kertas toilet

Obat-obatan

perhatikan tanggal kadaluarsa dan cara menyimpan

4. Barang-barang berharga



Fotokopi KTP dan kartu jaminan kesehatan



Fotokopi setoran



Sedikit uang tunai dan uang receh

5. Item pencegahan bencana lainnya



Peluit

Peta pencegahan bencana

Sepatu yang nyaman

Senter dan baterai

Pisau serbaguna

Kertas dan pena



Harap hindari memakai sepatu hak tinggi saat evakuasi, itu akan sangat merepotkan

Kit evakuasi darurat harus ditempatkan pada jalur bergerak yang dapat diakses dengan jelas °



Masa penyimpanan dan kegunaan konten perlu diperiksa setiap enam bulan sekali °

Persiapan disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan pribadi

Harus berdasarkan prinsip bisa bergerak sendiri, persiapkan sesuai situasi dan kebutuhan pribadi



Putri

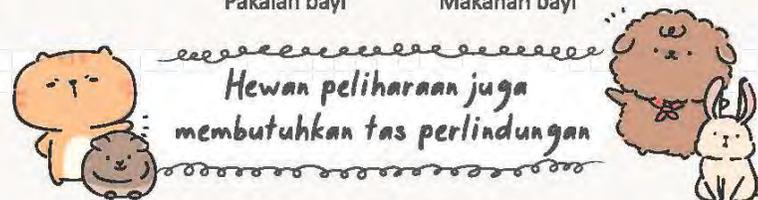


Ibu mertua



Bibi

Berikan perhatian khusus pada persiapan barang-barang bayi, jika tidak maka akan merepotkan



Hewan peliharaan yang berbeda memiliki kebutuhan yang berbeda, jadi Anda harus mempersiapkan sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda!



Perkuat latihan untuk tetap tenang selama bencana

1. Latihan pencegahan bencana keluarga

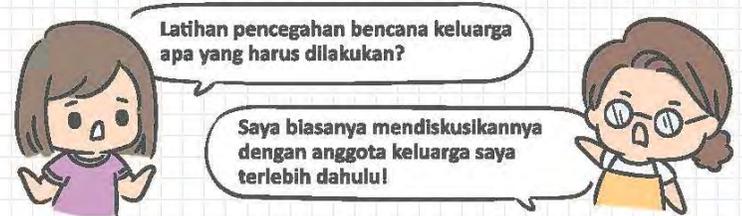


✓ Biasanya pertama-tama memikirkan tempat bersembunyi saat gempa, dan sering berlatih; membuat pengaturan dengan anggota keluarga untuk metode kontak darurat dan lokasi berkumpul setelah gempa ◦

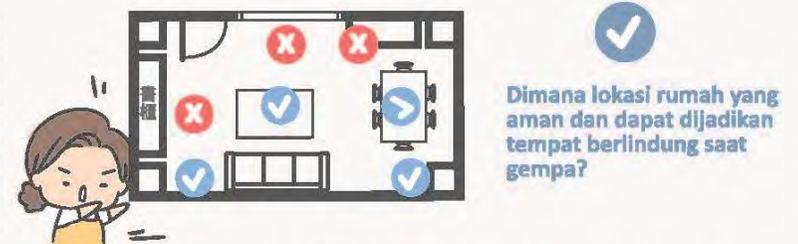
2. Akrab dengan rute menuju shelter pengungsian



✓ Kunjungi jaringan interaktif advokasi pencegahan bencana lokal untuk memeriksa peta pencegahan bencana, konfirmasi tempat pengungsian dan taman pencegahan bencana terdekat dari rumah, dan kenali rute menuju tempat tersebut ◦



Harus mendiskusikan hal dibawah ini



✓ Bersama-sama berlatih 3 langkah evakuasi gempa-gerakan turun, menutupi, dan memegang teguh



Pelajari! Teknik menyelamatkan diri saat gempa

1. มั่นใจในความปลอดภัยของคุณเอง

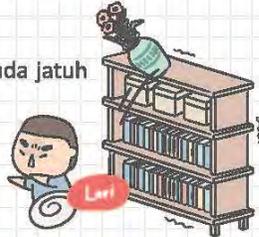


Jauhi tempat-tempat ini!

A Di dekat jendela



B Benda jatuh



Ingat 3 langkah evakuasi gempa!

Turun



Berlindung

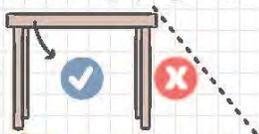


Dan memegang teguh



Lebih aman bersembunyi di sini!

A Di bawah meja yang kokoh



B Di samping balok utama

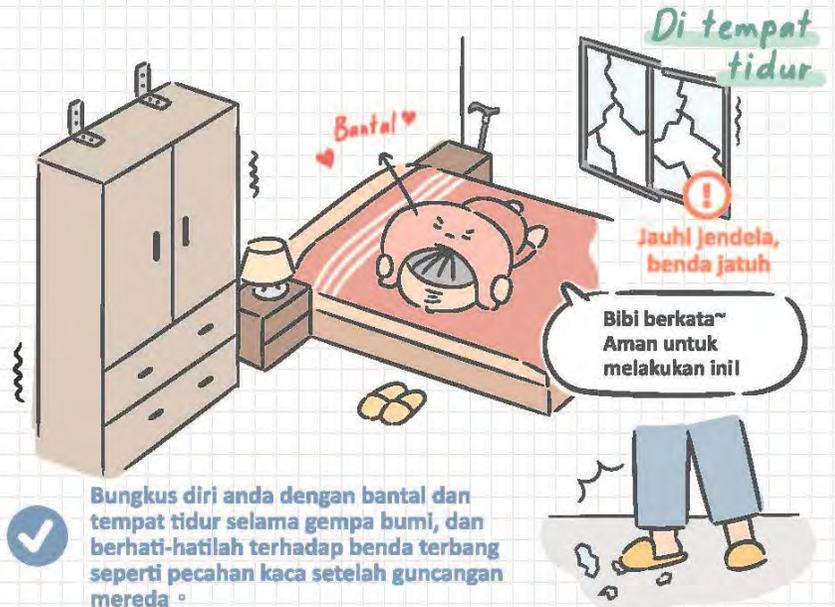


! Ingatlah untuk melindungi kepala dan leher Anda sampai gempa berakhir

2. Prinsip dalam situasi yang berbeda



✓ Ada Meja Di Dekatnya, Cobalah Bersembunyi Di Bawah Meja, Pegang Kaki Meja Dengan Kuat, Dan Lindungi Diri Anda °



✓ Bungkus diri anda dengan bantal dan tempat tidur selama gempa bumi, dan berhati-hatilah terhadap benda terbang seperti pecahan kaca setelah guncangan mereda °

Pelajari! Teknik menyelamatkan diri saat gempa

Segera matikan api

Di dapur

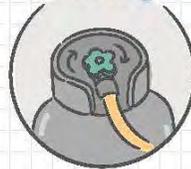
Hati-hati panci dan mangkuk bisa jatuh

Utamakan keselamatan diri

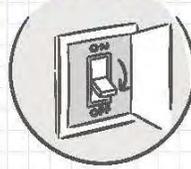


✓ Jika Anda tidak di dapur, Anda tidak perlu lari untuk mematikan api ◦

Matikan gas



Matikan aklar utama



Di toilet dan kamar mandi

Membungkuk untuk memegang kepalamu



Ibu telah mengajarimu bahwa kamu bisa bersembunyi di bak mandi!

✓ Tolong jangan terburu-buru, jaga kepala Anda lebih rendah dari tepi bak mandi dan hati-hati dengan cermin dan benda jatuh ◦

Di dalam lift

Anda harus menekan di setiap lantai!



✓ Tekan tombol di semua lantai, dan tinggalkan ruang lift dengan cepat di lantai pertama untuk mencegah terjebak di dalam lift karena pemadaman listrik ◦

Saat menyusui atau membawa bayi

Sayang! Jangan takut~ Ibu biasanya punya latihan!



Selimut tebal

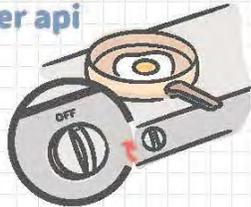
✓ Gendong bayi Anda di dada Anda; ambil barang-barang Anda untuk melindungi kepala dan leher Anda; lakukan 3 langkah evakuasi gempa "turun, tutupi, dan tahan" ◦

Ikuti cara saya

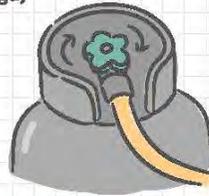
1. Konfirmasikan keselamatan keluarga

Pertama-tama konfirmasikan keselamatan keluarga, dan matikan sumber api dan gas °

✓ **Matikan sumber api**



✓ **Matikan gas**



2. Pergi ke lokasi evakuasi

Jika lingkungan tidak aman setelah gempa, Anda harus pergi ke lokasi evakuasi untuk mengungsi °



Perhatikan ini sebelum berangkat ke lokasi evakuasi!

1 Matikan sakelar daya utama, gas, pintu dan jendela



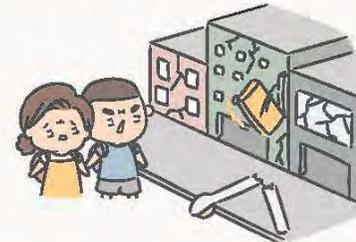
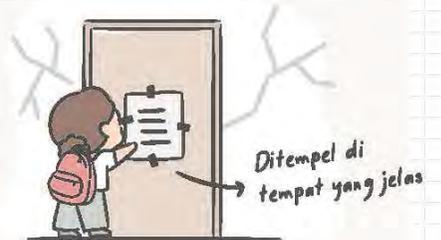
Suami! Saya tidak mengambil tas evakuasi!

GO~

2 Setelah bertemu dengan anggota keluarga di tempat yang disepakati dengan tas evakuasi darurat, pergi ke tempat penampungan evakuasi tetangga bersama-sama °

! Usahakan untuk tidak menggunakan mobil dan motor

3 Meninggalkan catatan yang menyatakan bahwa orang-orang di dalam rumah telah pergi ke tempat perlindungan, sehingga petugas pencarian dan penyelamatan dapat menghemat waktu dalam pencarian dan penyelamatan rumah °



4 Saat evakuasi ke luar ruangan, waspadai kemungkinan benda jatuh, seperti kaca, ubin, dan papan nama °

Mari kita mengungsi dengan tenang bersama!

Anakku dimana?!

Anakku dimana?!

5 Perhatikan "Jangan Dorong, Jangan Lari, Jangan Bicara"

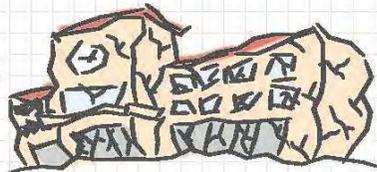
Ikuti cara saya

3. Hubungi hotline 1991 untuk melaporkan keselamatan

Ketika bencana serius, saluran telepon diblokir ...

Oh oh... Hubungi 1991 dan tinggalkan pesan untuk melaporkan keselamatan!

Aku sangat takut



Ibu dan Ayah~ Adikku dan aku aman, kami menunggumu di tempat perlindungan selama latihan!



Setelah gempa berhenti

4. Peduli keselamatan tetangga di masyarakat

Peduli keselamatan tetangga, memberikan bantuan dalam lingkup kemampuan, dan pergi mengungsi bersama °



Tunjukkan kasih sayang tetanggamu

terima kasih

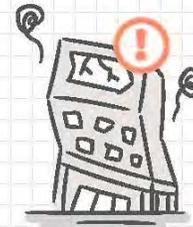


Tinggal di pulau yang sama! Berikan permainan penuh untuk cinta lingkungan dan peduli pada orang yang kurang beruntung!

Bolehkah saya pulang ke rumah?

1. Inspeksi bangunan setelah gempa

Jika situasi berikut ditemukan, profesional harus diminta untuk mengevaluasi desain dan konstruksi perbaikan dan penguatan. Jika tidak, Anda dapat kembali ke rumah untuk sementara °



Periksa penampilan bangunan dan apakah lantainya miring secara tidak normal

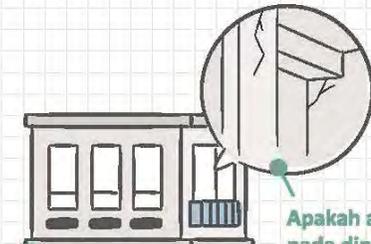
Apakah pintu dan jendela terjepit dan berubah bentuk



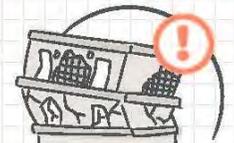
Beton dihancurkan dan dikupas, dan batang baja terbuka

Perhatian khusus!!

Jika lantai pertama diubah menjadi bangunan untuk supermarket, restoran, atau hypermarket, itu harus diperiksa dengan cermat!



Apakah ada retakan pada dinding, balok, kolom, dan lantai rumah



Lantai bangunan tidak sejajar



Fenomena tenggelamnya bangunan

Referensi: Inspeksi manual untuk rumah-rumah setelah gempa bumi

Situasi dimana tidak boleh pulang ke rumah

2. Jangan masuk saat bangunan rusak parah setelah gempa

Jika bangunan dalam bahaya setelah penilaian darurat, daftar merah atau daftar kuning akan dipasang di pintu masuk dan keluar utama bangunan, dan pemiliknya akan diberitahukan secara tertulis. Komite manajemen harus menangani perbaikan, penguatan atau pembongkaran dalam batas waktu. Setelah selesai, laporan penilaian keselamatan dan dokumen sertifikasi terkait harus dilampirkan, dan akan digunakan setelah pemerintah kota setuju untuk melepaskan manajemen.





Daftar merah

Mengacu pada struktur utama bangunan gedung, seperti balok, kolom, dinding luar, pelat lantai, dan pondasi, yang rusak atau bangunannya miring sampai derajat tertentu sehingga menimbulkan bahaya.



Daftar kuning

Mengacu pada struktur non-utama bangunan, seperti kompartemen dalam ruangan atau plafon, dll., yang rusak, atau bangunan yang berdekatan cenderung pada tingkat tertentu, yang mengarah pada bahaya.

Referensi: Kementerian Dalam Negeri "Tindakan untuk Penilaian Darurat Bangunan Berbahaya setelah Bencana"

Di tempat penampungan evakuasi

Amati disiplin hidup di lokasi evakuasi

Mematuhi disiplin hidup di daerah pengungsian

Tidak mempengaruhi orang lain untuk beristirahat setelah mematikan lampu, dan memperhatikan penjabatan materi dan disiplin hidup, dll, pencari suka juga harus saling bekerja sama dan membantu satu sama lain.



Jangan mengekspos di tempat umum

Mengganti pakaian dan menjemur pakaian harus dilakukan di area khusus, Jangan berganti pakaian atau memaparkan tubuh Anda di tempat umum.

Ruang menyusui

Tempat perlindungan harus menyediakan ruang menyusui, tetapi menyusui di ruang menyusui atau tempat lain dapat ditentukan sendiri!



Perhatikan kesehatan mental



Pasien atau yang terluka

Pasien dengan penyakit kronis atau khusus (seperti alergi obat atau makanan), cedera serius, dll., harus memberi tahu staf tempat evakuasi atau mengirim personel medis untuk menanggapi kebutuhan khusus mereka dengan tepat.

Di tempat penampungan evakuasi

! Perbanyak minum air putih

Jangan menghindari minum air putih untuk mengurangi frekuensi ke toilet, kekurangan air tidak hanya akan menyebabkan dehidrasi, tetapi juga menyebabkan berbagai penyakit fisik ◦



Senam perenggangan



! Ingatlah untuk menggerakkan tubuh Anda

Cegah gejala trombosis akibat aliran darah yang buruk dengan mempertahankan postur yang sama dalam ruang kecil untuk waktu yang lama (sindrom kelas ekonomi) ◦

! Ketidakstabilan mental

Ketika ada reaksi mental yang tidak stabil seperti kecemasan, kesedihan, menyalahkan diri sendiri atau marah, mohon mencari orang yang dapat dipercaya. Bantuan dari tenaga medis seperti psikolog atau dokter yang diberangkatkan dari pusat evakuasi ◦



Menjaga keamanan pribadi

Siapa aku?



Dimana aku?

! Hindari bertindak sendiri atau meninggalkan anak sendirian ◦

! Hindari membicarakan uang di depan orang lain ◦



Anda berbicara terlalu keras!

! Perhatikan antusias percakapan orang asing yang secara tiba-tiba ◦



Barang-barang penting dimasukkan ke dalam tas!

! Jangan menempatkan barang berharga sesuka hati, simpan dengan baik ◦



CHAPTER 2

แผ่นดินไหว



มีคำกล่าวที่ว่า: "เตรียมพร้อมในยามสงบ"
การเตรียมพร้อมสำหรับภัยพิบัติเท่านั้นที่จะสามารถ
รับมือกับเหตุที่ไม่คาดคิดได้อย่างใจเย็น

START

...

คู่มือการป้องกันภัยพิบัติสำหรับพลังหญิงเมืองนิวไทเป
ฉบับความปลอดภัยในบ้าน

สิ่งจำเป็นและทักษะในกา รป้องกันแผ่นดินไหวเมื่ออยู่บ้าน

1. ตรวจสอบดูพื้นที่ปลอดภัย

แบบนี้เข้าใจชัดเจนแถมแข็งแรงหรือยัง?



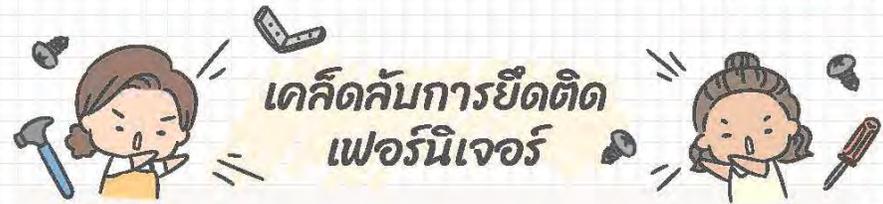
✓ **ปรึกษาและตรวจสอบยืนยันกับคนในครอบครัวถึงพื้นที่ปลอดภัยในบ้านและเส้นทางหลบหนี**

2. การยึดติดตั้งเฟอร์นิเจอร์และการจัดเก็บสิ่งของ



ลูกคะ แบบนี้อันตรายมากเลยนะ! แจกันดอกไม้กับหนังสือหนักๆ อยู่วางในที่สูงสิ! เพื่อเลี่ยงเวลาเกิดแผ่นดินไหวแล้วมันตกลงมาทับบาดเจ็บ!

✓ **ของมีน้ำหนักและแตกง่ายอย่าวางบนที่สูง; เฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่ต้องยึดติดให้ดี เพื่อเลี่ยงการล้มคว่ำทับคนบาดเจ็บเมื่อเกิดแผ่นดินไหว**

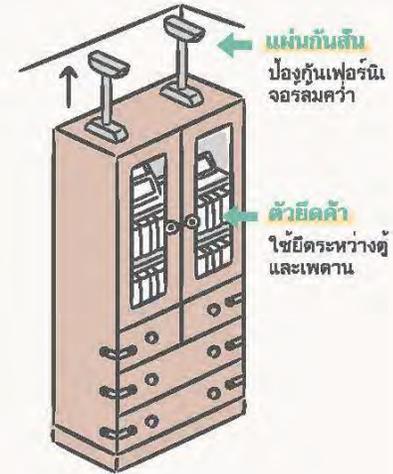


1 การยึดตู้และลิ้นชัก

โลหะรูปตัว L ยึดติดตู้



โลหะแผ่นรูปตัว I ยึดติดเฟอร์นิเจอร์ที่มีสองส่วนเชื่อมต่อกัน



แม่กั้นลิ้น ป้องกันเฟอร์นิเจอร์ล้มคว่ำ

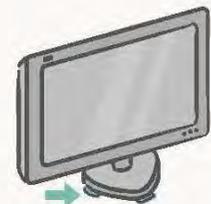
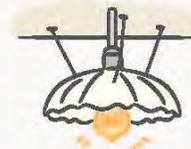
ตัวยึดลิ้น ใช้ยึดระหว่างตู้และเพดาน

ติดตั้งตัวป้องกันการเปิด ป้องกันการเปิดตู้แล้วของหล่น



2 หน้าต่างและกระจกและปะฟิล์มกันแตก

3 ใช้โซ่มัดอุปกรณ์ไฟและพัดลม



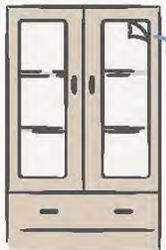
4 แม่กั้นลิ้นวางรองไว้ด้านหลังของโทรทัศน์และจอคอมพิวเตอร์

สิ่งจำเป็นและทักษะในการ ป้องกันแผ่นดินไหวเมื่ออยู่บ้าน

เคล็ดลับการเก็บของที่แม่จะสัน
สะเทือนก็ไม่ตกลงมาง่ายๆ

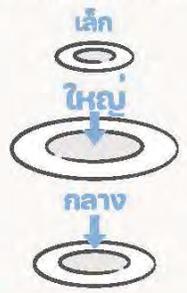


1. ช่องแตกง่ายควรวางในในตู้ที่มีประตูปิด (เช่น แก้ว จานชาม)

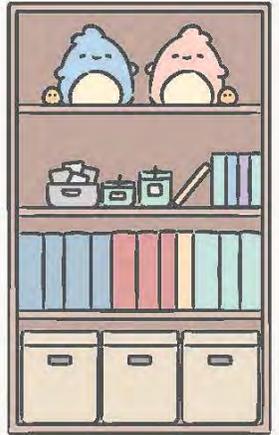


ถ้าประตูมีกระจก
อย่าลืมแปะฟิล์มกันแตก

2. อุปกรณ์กินข้าวให้วางซ้อนกัน
เรียงจากเล็ก กลาง ใหญ่



3. สิ่งของที่ค่อนข้างมีน้ำหนักวางไว้ด้านบน
วางสุด สิ่งของเบาวางไว้ด้านล่าง



เบา
หนัก

ของหนักอย่าวางไว้ในที่สูง



ตู้ปลาแบบกระจก แจกัน กระถาง ตู้หนังสือใหญ่

3. สิ่งเกิดความปลอดภัยรอบเตียง



✓ รอบเตียงควรทำให้ว่างและสะอาดเสมอ และยึดติดเฟอร์นิเจอร์ไว้มั่นคง เพื่อ
เลี่ยงการถูกหนีบทันเมื่อเกิดภัยพิบัติ และสามารถหลบหนีได้ทันเวลาที่

4. เตรียมพร้อมสำคัญเมื่อนอนหลับ

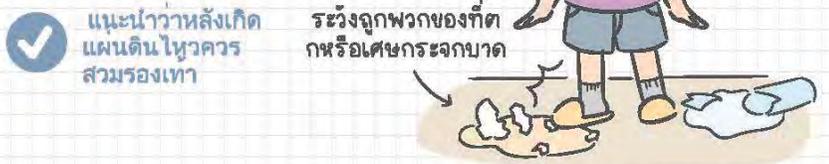


โทรศัพท์ แวนดาวางไว้ข้าง
เตียงเพื่อสะดวกในการหยิบเมื่อ
เกิดเหตุฉุกเฉิน!

ในลิ้นชักก็ควรจะมีไฟฉาย
1 กระบอกเพื่อสำรองไว้ด้วย

✓ หลังแผ่นดินไหวอาจจะเกิดไฟดับ สิ่งของเช่น
อุปกรณ์ช่วยการเคลื่อนไหว แวนตา ไฟฉาย
และโทรศัพท์มือถือ ก็เป็นต้น ควรวางไว้ใกล้
หมอนเพื่อสามารถหยิบฉวยได้ทันที

5. เตรียมรองเท้าที่จะสวมเมื่อต้องหลบภัย



✓ แนะนำว่าหลังเกิด
แผ่นดินไหวควร
สวมรองเท้า

ระวังลูกพวกของที่ตก
หรือเศษกระจกบาด



ถุงอพยพฉุกเฉินต้องเตรียมดังนี้



เมื่อเกิดภัยพิบัติ ที่ที่เราอยู่ไม่ปลอดภัยแล้วนั้น สามารถนำถุงอพยพฉุกเฉินไปยังส่วนสาธารณะป้องกันภัยพิบัติหรือสถานที่ที่ปลอดภัย ดังนั้นสิ่งของที่ใส่ไปในถุงอพยพ จะต้อง "จำเป็นต่อชีวิต เมาสะดวกมีประโยชน์" เป็นหลัก!

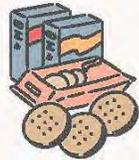
1. ของแห้งฉุกเฉิน



น้ำดื่ม



อาหารกระป๋องที่เป็ดงาย



คุกกี้



อาหารสุญญากาศ

2. เสื้อผ้ากันหนาวให้ความอบอุ่น



สิ่งของให้ความอบอุ่น



เสื้อกันฝนเบาสบาย



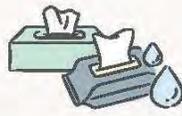
ถุงมือกันขีดข่วนหรือถุงมือยาง

3. อุปกรณ์ทางการแพทย์และทำความสะอาด

อุปกรณ์ปฐมพยาบาล



อุปกรณ์ทางการแพทย์และป้องกันโรคระบาด



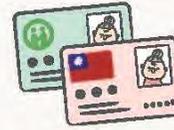
กระดาษทิชชูเปียกและกระดาษชำระ

อย่าลืมสังเกตวันหมดอายุและการเก็บรักษา



ยาสามัญประจำบ้าน

4. สิ่งของมีค่า



สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนและบัตรประกันสุขภาพ



สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร

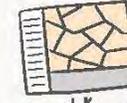


เงินสดและเงินเหรียญจำนวนหนึ่ง

5. สิ่งของป้องกันภัยพิบัติอื่นๆ



นกหวีด



แผนที่ป้องกันภัยพิบัติ



รองเท้าที่ใส่สบาย



ไฟฉายและแบตเตอรี่



มีดสวิส



กระดาษและปากกา



โปรดหลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าสนับเวลาอพยพ เพราะจะไม่สะดวกอย่างมาก

ควรวางชุดอพยพฉุกเฉินบนแนวเคลื่อนที่ที่เขาถึงได้อย่างชัดเจน



จำเป็นต้องตรวจสอบระยะเวลาการจัดเก็บและการใช้งานของสิ่งของเหล่านี้ทุกๆ หกเดือน

เตรียมความพร้อมตามสถานการณ์และ ความต้องการส่วนบุคคล

ควรอยู่บนพื้นฐานของความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ด้วยตัวเอง เตรียมตามสถานการณ์และความต้องการส่วนตัวของเราเอง

'-พ่อ

ผมจะพกมีดโกนกับโฟมโกนหนวด



'-ลูกสาว



นี่คือสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับผู้หญิง!

'-แม่สามี



'-อาสาใจ

ต้องใส่ใจเป็นพิเศษกับการจัดเตรียมสิ่งของสำหรับลูกน้อย มิฉะนั้นจะยุ่งยาก



[สัตว์เลี้ยงแต่ละชนิดมีความต้องการที่แตกต่างกัน ดังนั้นโปรดเตรียมตามความต้องการของแต่ละตัวนะ!]



เสริมการฝึกซ้อมอพยพเพื่อไม่ให้ตระหนก

1. การฝึกซ้อมป้องกันภัยพิบัติในครอบครัว

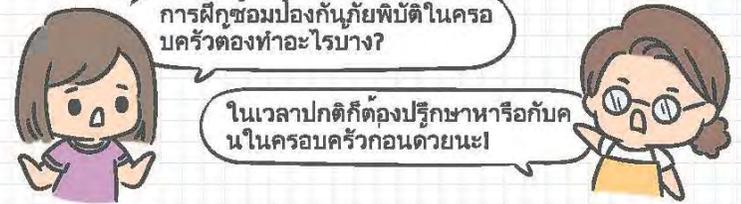


✓ ในเวลาปกติให้คิดว่าจะซ่อนที่ไหน ในระหว่างที่เกิดแผ่นดินไหว และฝึกฝนบ่อยๆ จัดเตรียมวิธีการติดต่อกับสมาชิกในครอบครัวในกรณีฉุกเฉิน และสถานที่รวมพลหลังเกิดแผ่นดินไหว

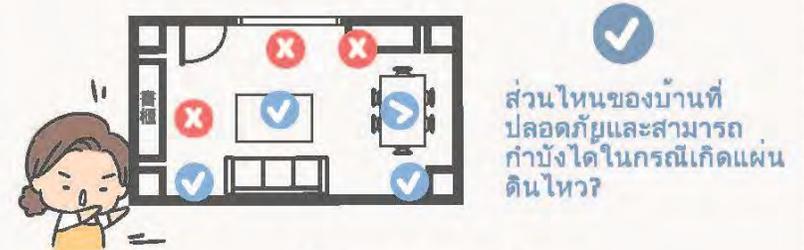
2. ทำความคุ้นเคยกับเส้นทางไปยังศูนย์อพยพชั่วคราว



✓ ตรวจสอบแผนที่การป้องกันภัยพิบัติได้ที่เครือข่ายป้องกันภัยพิบัติของเทศบาลเมือง ตรวจสอบสถานที่หลบภัยที่ใกล้ที่สุด ส่วนสาธารณะป้องกันภัยพิบัติที่ใกล้บ้านที่สุด ทำความคุ้นเคยกับเส้นทางไปยังสถานที่เหล่านั้น



ต้องปรึกษากันในประเด็นเหล่านี้



✓ ร่วมกันฝึกซ้อมการหลบภัยแผ่นดินไหว 3 ชั้นตอน - หมอบกำบัง ยึดเกาะให้มั่น



✓ ตกลงกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อติดต่อฉุกเฉินและสถานที่นัดพบหลังแผ่นดินไหว

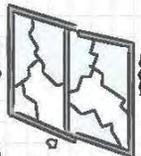
เรียนรู้ไว้! เทคนิคเอาชีวิตรอดจากแผ่นดินไหว

1. มั่นใจในความปลอดภัยของคุณเอง



อยู่ห่างจากสถานที่เหล่านี้!

A ริมหน้าต่าง



B วัตถุที่ตกลงมา



จำ 3 ขั้นตอนของการหลบภัยแผ่นดินไหว!

หมอบ



กำบัง



เกาะใหล่มั่น



ข้อนี้ปลอดภัยกว่า

A หมอบ กำบัง



B เกาะใหล่มั่น



อย่าลืมปกป้องศีรษะและคอ จนกว่าแผ่นดินไหวจะสิ้นสุด

2. หลักการหลบภัยในสถานการณ์ต่างๆ



มีโต๊ะอยู่ใกล้ๆ ให้หลบใต้โต๊ะให้มากที่สุด จับขาโต๊ะให้แน่น และป้องกันตัวเอง

บนเตียง



เรียนรู้ไว้! เทคนิคเอาชีวิตรอดจากแผ่นดินไหว

ปิดไฟทันที

ในครัว

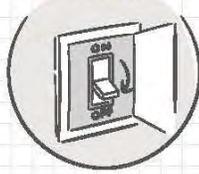
ให้ความสำคัญ
อยู่กับความปลอดภัย
ของตัวเอง



ระวังหม้อและชาม
อาจตกลงมา

ปิดแก๊ส

สับคัทเอาท์



✓ หากไม่มีคนอยู่ในครัว ไม่ตองจำเป็นที่จะวิ่งไปปิดไฟ

ในห้องน้ำ



ก้มตัวกุ่มหัวไว้

แม่สอนว่าสามารถหลบ
ในอ่างอาบน้ำได้!

✓ อย่ารีบร้อนออกมา ให้ศีรษะอยู่ต่ำกว่าขอบอ่างอาบน้ำ และระวังกระจกและวัตถุที่ตกลงมา

ในลิฟต์



✓ กดปุ่มทุกชั้นและออกจากลิฟต์อย่างรวดเร็วที่ชั้นที่ลิฟต์หยุดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอยู่ในลิฟต์เนื่องจากไฟดับ

เมื่อให้นมลูกหรืออุ้มทารก



ลูกรัก ไม่ต้องกลัว~
แม่ซอมมอยุบอยๆ!

ผ้าห่มผืนหนาๆ

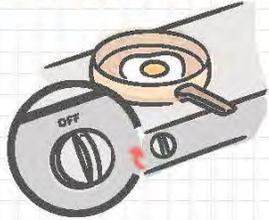
✓ อุ้มทารกไว้แนบหน้าอก; หยิบสิ่งของเพื่อป้องกันศีรษะและคอ ทำ 3 ชั้นตอน "หมอบ กำบัง เกาะให้แน่น" การอพยพจากแผ่นดินไหว

กรุณาทำแบบเดียวกับฉัน

1. ตรวจสอบความปลอดภัยของคนในครอบครัว

ยืนยันความปลอดภัยของสมาชิกครอบครัวก่อน แล้วจึงปิดไฟและแก๊ส

✔ ปิดไฟ



✔ ปิดแก๊ส

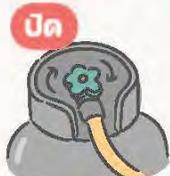
2. ไปที่จุดหลบภัย

หากสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยหลังเกิดแผ่นดินไหว ควรอพยพไปที่จุดหลบภัย



ให้ความสนใจกับสิ่งเหล่านี้ก่อนเดินทางไปยังจุดหลบภัย!

1 สับคัทเฮ้าส์ ปิดแก๊ส ประตูและหน้าต่างต้อง



อพยพอย่างสงบด้วยกันเถอะ!



ใช้กฎ "อย่าผลัก อย่าวิ่ง อย่าคุย" ระหว่างการอพยพ

คู่มือการป้องกันภัยพิบัติสำหรับพหุสังคมเมืองนิวยอร์กฉบับปรับปรุงความปลอดภัยในบ้าน



2 หลังจากพบกับสมาชิกในครอบครัวในสถานที่ที่ตกลงกันไว้พร้อมถุงอพพพฉุกเฉิน ไปที่ศูนย์อพยพที่อยู่ใกล้เคียงด้วยกัน อย่าใช้รถยนต์และรถจักรยานยนต์

3 หวังข้อความระบุว่าคนในบ้านไปที่ศูนย์อพยพแล้ว เพื่อให้เจ้าหน้าที่ค้นหาและกู้ภัยประหยัดเวลาในการค้นหาและช่วยเหลือ



4 เมื่ออพยพออกไปกลางแจ้ง ควรระวังวัตถุที่อาจตกลงมา เช่น แก้ว กระเบื้อง ป้ายโฆษณา

กรุณาทำแบบเดียวกับฉัน

3. โทร 1991 รายงานความปลอดภัย

เมื่อภัยพิบัติร้ายแรง สายโทรศัพท์ไม่ว่างหรือโทรไม่ออก...



4. หลังแผ่นดินไหวสงบ

ใส่ใจความปลอดภัยของเพื่อนบ้านในชุมชน

ใส่ใจในความปลอดภัยของเพื่อนบ้าน ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ และอพยพไปด้วยกัน



❤️ **ลงเรือลำเดียวกัน! แสดงความรักต่อเพื่อนบ้าน ห่วงใยผู้อ่อนแอที่อพยพ!**

ฉันกลับบ้านได้ไหม?

1. ตรวจสอบสิ่งปลูกสร้างด้วยตนเองหลังเกิดแผ่นดินไหว

หากพบสถานการณ์ต่อไปนี้ ควรขอให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินการเสริมและซ่อมแซม หากไม่มี ก็สามารถกลับไปใช้ชีวิตที่บ้านได้ชั่วคราว



ต้องระวังให้มาก!!

หากชั้นหนึ่งถูกตัดแปลงเป็นซุ้ปเปอร์มาร์เก็ต ร้านอาหาร หรือไฮเปอร์มาร์เก็ต ยังต้องตรวจสอบให้ละเอียด!

ข้อมูลอ้างอิง: คู่มือการตรวจสอบที่อยู่อาศัยหลังเกิดแผ่นดินไหวด้วยตนเอง

หากยังไม่สามารถกลับบ้านได้

2. อย่าเข้าไปด้านในหากสิ่งปลูกสร้างได้รับความเสียหายอย่างรุนแรงหลังเกิดแผ่นดินไหว

เมื่อสิ่งปลูกสร้างถูกประเมินจุดเงินว่ามีความอันตราย จะมีการแปะเตือนอันตราย ใบแดงและใบเหลือง ที่ทางเขออกหลักของตัวอาคาร เจ้าของจะ ได้รับแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรและให้บุคลากรหรือคณะกรรมการจัดการดำเนินการเสริม ซ่อมแซม หรือรื้อถอนภายในระยะเวลาที่กำหนด หลังจากเสร็จสิ้นแล้ว จะแนบรายงานการประเมินความปลอดภัยและเอกสารรับรองที่เกี่ยวข้องและรายงานให้เทศบาลทราบ เพื่อขออนุมัติให้ยกเลิกการควบคุม แล้วจึงจะสามารถเข้าใช้งานได้

ถ้าบ้านได้รับความเสียหายหนัก
อยากกลับบ้านเด็ดขาด!

“อันตราย!”

ใบแดง
หมายถึง โครงสร้างหลักของอาคาร เช่น คาน เสา ผนังภายนอก แผ่นพื้น และฐานราก ได้รับความเสียหายหรืออาคารเอียงไปในระดับหนึ่ง ก่อให้เกิดอันตราย

ใบเหลือง
หมายถึง โครงสร้างที่ไม่ใช่โครงสร้างหลักของอาคาร เช่น ผนังกันห้องหรือเพดาน ได้รับความเสียหาย หรืออาคารที่อยู่ใกล้กันมีความโน้มเอียงในระดับหนึ่ง ทำให้เกิดอันตราย

ข้อมูลอ้างอิง: "มาตรการประเมินจุดเงินสิ่งปลูกสร้างอันตรายหลังภัยพิบัติ" โดยกระทรวงมหาดไทย

ใช้ชีวิตในศูนย์หลบภัยห้าสัสาม

รักษาระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตที่ศูนย์หลบภัย

รักษาระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตที่ศูนย์หลบภัย

หลังจากปิดไฟแล้วห้ามรบกวนการพักผ่อนของผู้อื่น รักษาวินัยในการใช้ชีวิตและสิ่งของที่ได้รับ ฯลฯ ผู้ขอหลบภัยควรร่วมมือกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



ห้องให้นม
ศูนย์หลบภัยควรมีห้องให้นม แต่จะให้ทารกในห้องหรือที่อื่นก็แล้วแต่ การตัดสินใจของตัวเอง!

ห้ามเปิดเผยในที่สาธารณะ

การเปลี่ยนเสื้อผ้าและตากผ้าควรทำในพื้นที่เฉพาะ ห้ามเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือเปิดเผยร่างกายในที่สาธารณะ



ใส่ใจสุขภาพร่างกาย และจิตใจของสมาชิกครอบครัว



ผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ

ป่วยเรื้อรังหรือพิเศษ (เช่น ผู้ที่แพ้อาหารหรืออาหาร) บาดเจ็บสาหัส ฯลฯ ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ศูนย์หลบภัยหรือส่งบุคลากรทางการแพทย์ไปตอบสนองความต้องการพิเศษอย่างเหมาะสม

หากยังไม่สามารถกลับบ้านได้

❗ ตั้มน้ำให้เพียงพอ

อย่าเสี่ยงการตั้มน้ำเพราะต้องการลดความถี่ในการเข้าห้องน้ำ การตั้มน้ำไม่เพียงพอไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ยังทำให้เกิดโรคทางกายต่างๆ



❗ อย่าสัมผัสร่างกาย

ป้องกันอาการของโรคภูมิแพ้ที่กระตุ้นให้เกิดจากการไหลเวียนของเลือดไม่ดีโดยอยู่ในท่าเดิมในพื้นที่เล็กๆ เป็นเวลานาน (โรคเครื่องบินชั้นประหยัด)

❗ ความไม่มั่นคงทางจิตใจ

เมื่อมีปฏิกิริยาที่ไม่มั่นคงทางจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวล เศร้า โทษตัวเอง หรือโมโห ให้ขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ ผู้ให้คำปรึกษาด้านจิตใจ หรือแพทย์ที่ส่งมาช่วยเหลือ



ดูแลความปลอดภัยตัวเอง

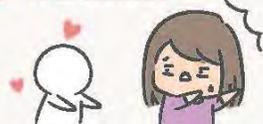


❗ หลีกเลี่ยงการอยู่ตัวคนเดียวหรือปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง



❗ อย่าวางของมีค่าตามใจ ควรเก็บให้เหมาะสม

❗ ระงับการสนทนากับคนแปลกหน้า



CHAPTER 2

EARTHQUAKE



“
As the Old Saying Goes “Precautions Averts Perils”.
Only by Preparing for Disaster
at Ordinary Times Can We Cope with
Unexpected Events.
”

START



Essential Tips for Quakeproof at Home

1. Confirm the Safe Area



Is that clear?!



Confirm the safe area and refuge route at home with your family.

2. Furniture Fixation and Article Storage



Dear, it's dangerous. Do not put the vase and heavy book high to avoid falling and being injured during the earthquake !

Do not put heavy or fragile items high; Large furniture is required to be fixed, so as not to hurt your families if it topples and falls in case of earthquake.

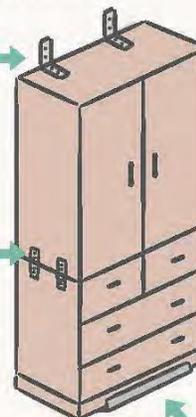


Tips for Fixing Furniture

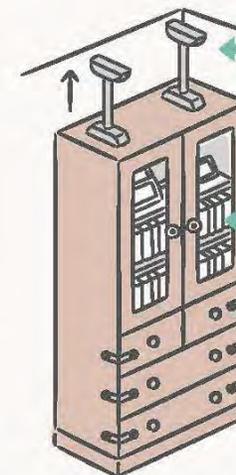
1. Secure cabinet and bucket cabinets

L-shaped Metal
fix the cabinet

I-shaped Metal
fix and connect the two-section furniture



Vibration-proof Plate
Prevent the furniture from falling



Supportive Fixator
fix the distance between cabinet and ceiling

Anti-opening Device
Prevent items from falling when the cabinet door is opened



Apply blast-proof film to Windows and mirrors



Chain the lamp or fan



Place the non-slip gasket under the TV or computer screen

Essential Tips for Quakeproof at Home

Tips For Storing Items So That They Can Stay Stable Even in Case Of Violent Shaking

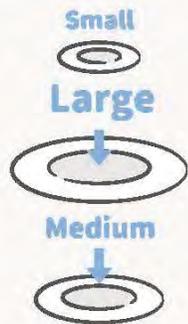


Cutlery is stacked in small, large and medium-sized order

Fragile items should be placed in cabinets with door plates (e.g. glasses, bowls)



If there is glass on the door piece, remember to stick blast-proof film.



Heavier Items go to the bottom and lighter items go to the top



Light

Heavy



Fish tanks



Vases, potted plants



Large picture frames

3. Pay Attention to Safety Around the Bed



✓ Maintain the space around the bed unblocked and fix the furniture well to prevent damage and facilitate rapid refuge and evacuation.

4. Preparations Before Sleep



Keep your mobile phone and glasses beside your bed for easy access in case of emergency!

Also keep a spare flashlight in the drawer.

✓ Power may be cut off after an earthquake. Aids facilitating movement, glasses, flashlights and mobile phones should be placed in accessible places beside pillows.

5. Prepare Shoes for Refuge

✓ It is recommended to wear shoes after the earthquake. Be careful of being cut by objects or glass.



How to Prepare the Emergency Shelter Kits



When disaster occurs and we are in a dangerous situation, we can quickly carry emergency shelter kits to disaster prevention park or safe place for refuge. Therefore, the things put into the refuge bag should be based on the principle of "essential for survival, light and easy to use"!

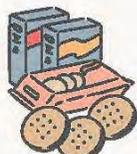
1. Makanan darurat



Drinking water



Tin cans



Biscuits



Vacuum snacks

2. Pakaian hangat dan dingin



Warm articles



Light raincoat



Cut-proof gloves or Rubber gloves

3. Perlengkapan medis dan kebersihan



Medical and epidemic prevention products



Wet wipes and toilet paper



Standing drugs

Note the service life and storage method

4. Valuables



Copies of ID card and health insurance card



Copies of deposit

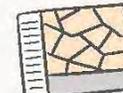


Some cash and small change

5. Other Disaster Prevention Items



Whistle



Disaster prevention map



Comfortable shoes



Flashlight and battery



Swiss knife



Paper and Pen



!!!
Please avoid wearing high heels when taking refuge, it will be very inconvenient.

The emergency shelter kit should be placed on an easily accessible place.



The service life and usability of the contents should be checked once every six months.

Prepare According to Personal Situation and Needs

It should be prepared according to personal conditions and needs based on the principle of being able to carry by yourself.



Dad



Razor

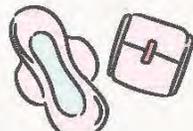
Men's underwear



I wanna bring a razor and shaving foam



Daughter



Tampons



Underwear



Comb

These are the things women can't live without!

Mother-in-law



Chronic disease drugs



Diapers



Presbyopia glasses



Don't forget my telescopic crutch!

Aunt

Be careful with your baby items or you'll be in trouble



Baby sling



Nipple

Milk powder and feeder



Diaper



Toys



Baby clothes



Baby foods



Pets Also Need Shelter Kits



Pet food



Warm blanket



Pet carrier

Hauling rope



Pet toys



Standing drugs



Pet archives

Toilet supplies

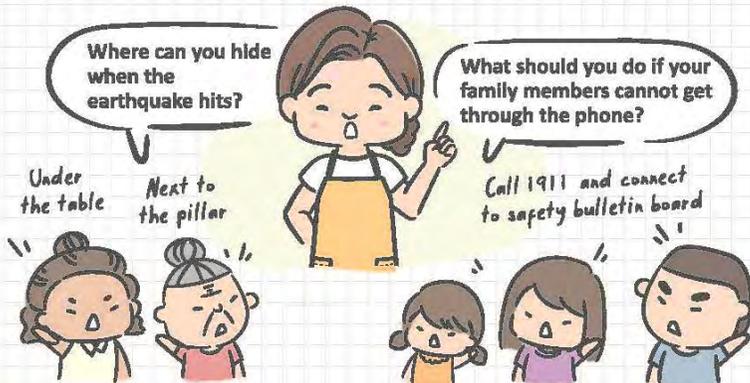


Different pets have different needs, and their supplies should be prepared according to individual needs!



Strengthen the Drill So as to Keep Calm in Case of Disaster

1. Family Disaster-prevention Drill

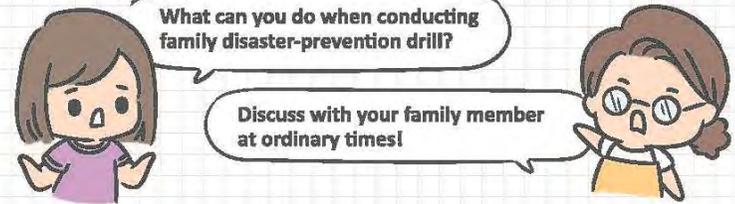


✓ You can think of the place to hide yourself when the earthquake strikes at peacetime and practice frequently; make an agreement with your family on the emergency contact information and the meeting place after the earthquake.

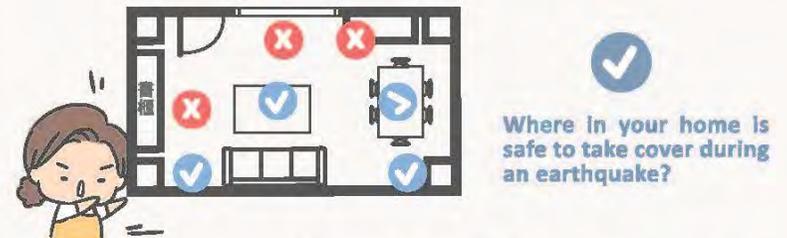
2. Be Familiar With the Route to the Shelter



✓ Visit the government's disaster prevention advocacy interactive website to query the disaster prevention map so as to confirm the nearest refuge and disaster prevention park, and be familiar with the route to the place.



Following Questions Required to be Discussed



✓ Rehearse the 3 steps to survive from the earthquake together
Get Down, Cover and Hold Steady

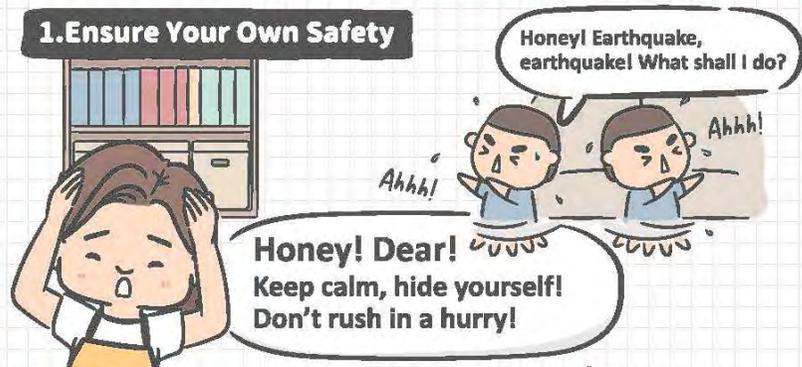
Focus on head and neck protection



✓ Make an agreement with your family on emergency contact and post earthquake gathering place.

Learn Now! Tips for Earthquake Life Saving

1. Ensure Your Own Safety

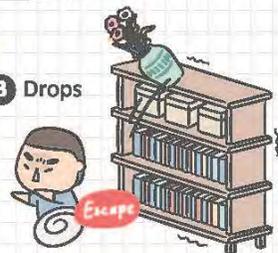


Stay away from these places!

A By The Window



B Drops



Remember the 3 steps to survive from the earthquake!

Get Down



Cover



Hold Steady



It's safer to hide here!

A Under a sturdy table

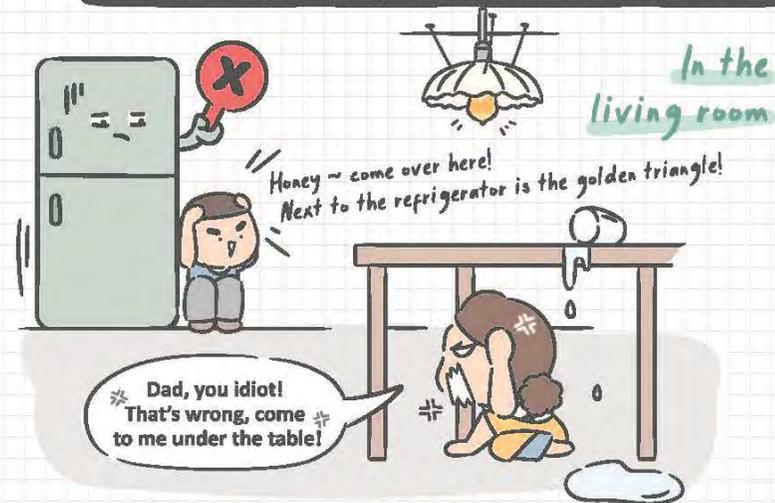


B Beside the main pillars



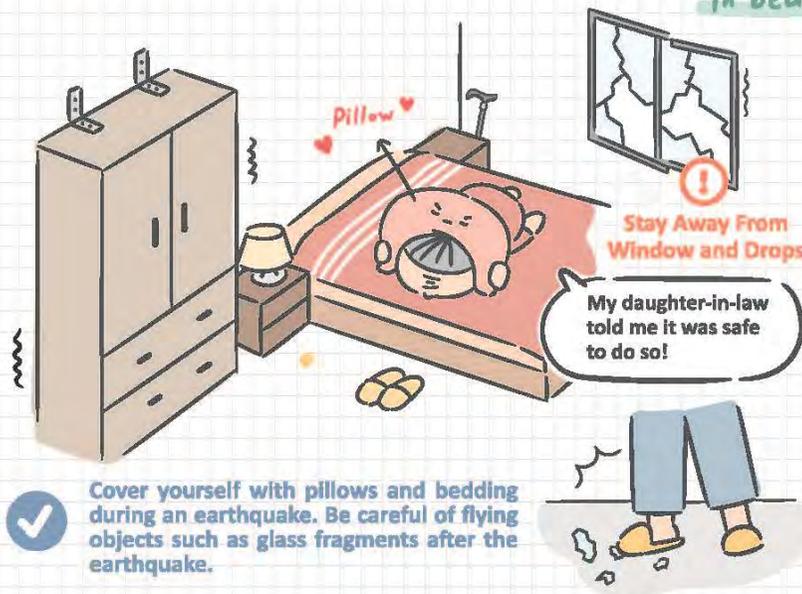
Protect your head and neck until the earthquake is over.

2. The Principle of Asylum in Different Situations



✓ If there is a table nearby, try to hide under it and hold on to its feet to protect yourself.

In bed



✓ Cover yourself with pillows and bedding during an earthquake. Be careful of flying objects such as glass fragments after the earthquake.

Learn Now! Tips for Earthquake Life Saving

Immediately Turn Off The Fire

In kitchen

Be careful that pots and bowls may fall.

Give priority to your own safety

Turn Off The Gas

Turn Off The Main Switch

Don't run to turn off the fire if you're not in the kitchen.

In the Toilet and Shower Room

Bend over and hold your head

Mom has taught me, I can hide in the bathtub!

Please do not leave in a hurry, keep your head below the edge of the tub and watch for mirrors and objects falling off.

In the Elevator

Press the button on each floor!

Press all floor buttons and exit the elevator quickly on the floor the elevator car first stops to prevent power outage and trapped in the elevator.

When Nursing or Taking the Baby

Baby! Don't be afraid, I take practices on ordinary days!

The heavy quilt will protect you

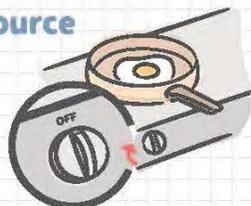
Hold your baby on your chest; Pick up personal items to protect your head and neck; implement the 3 steps to survive from the earthquake together -get down, cover and hold steady.

Please Follow Me

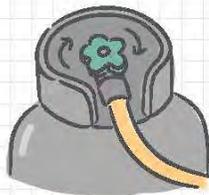
1. Confirm the Safety of Family Members

First confirm the safety of family members, and turn off the fire source and gas.

✓ Turn Off the Fire Source



✓ Turn Off the Gas



2. Go to the Refuge

If it is not safe after the earthquake, you should go to the refuge.



Pay Attention to These Before You Go to the Shelter!

1 Turn off the main power switch, gas, Doors and windows.

CLOSE



CLOSE



CLOSE



Honey! You don't take emergency shelter kit with you!



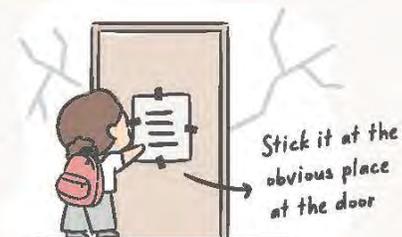
2

After meeting with their family members at a designated place with the emergency shelter kit, you should go to a nearby shelter together.

❗ Do not drive car or motorcycle.

3

Leave a note saying that the occupants have gone to the shelter, allowing rescuers to save time in the search.



4

Be aware of possible falling objects, such as glass, tiles and signboards, when evacuating outdoors.



Take Your Time to Evacuate and Take Refuge!



5

Observe "No Pushing, No Running And No Speaking" during evacuation

Please Follow Me

3. Dial 1991 and Connect to Safety Bulletin Board

In case of serious disaster, phone line barrier or busy line.



After the Earthquake 4. Concern for the Safety Of Neighbors in the Community

Care for the safety of neighbors, give assistance to the extent Possible, and go to asylum together.



We're the community of common future! Let's give play to neighborhood love and show more love for vulnerable refugees!

Can I Go Home?

1. Conduct Self-inspection for the Building after Earthquake

In case of any of the following, please ask the professional personnel for repair and reinforcement design and construction. If none of the following is found, you can temporarily return home to live.

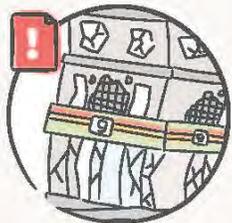


Reference: Manual of House Self-Inspection after Earthquake

Not Being Able to Go Back Home

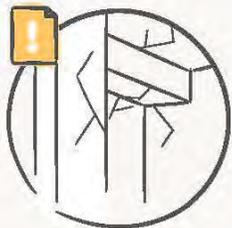
2. Do Not Enter When Buildings are Badly Damaged after an Earthquake

If the emergency assessment results show that the building is in danger, red or yellow danger signs will be posted at the main entrances and exits of the building. In addition, the owner, user or management committee shall be notified in writing to repair, reinforce or dismantle the building within a prescribed time limit. After completion, the safety appraisal report and relevant supporting documents shall be attached and submitted to the city government for approval of the removal of the listing of management before use.



RED SIGN

Refers to the main structure of a building, such as beams, columns, external walls, floors, foundations, infrastructure erosion, damage or building tilt to a certain degree or more, resulting in danger.



YELLOW SIGN

Refer to the secondary structure of a building, such as compartment or ceiling damages or neighboring building tilt to a certain degree or more, resulting in danger.

Reference: Emergency Assessment of Dangerous Buildings after Disasters by Ministry of the Interior

Life in Shelter

Abide by the Rules of Life in the Shelter

Abide by the Rules of Life in The Shelter

After the light is turned off, don't interfere with others' rest and observe the material distribution and life discipline. The asylum seekers should also work together and assist each other.



No Nudity in Public Space

Please change clothes and hang clothes in special areas. Do not change clothes or bare your body in public areas.

Breast-feeding Room

the breast-feeding room should be provided in the shelter. However, you can breastfeed in the nursing room or elsewhere at your discretion!



Pay Attention to the Physical and Mental Health of Family Members



Patients or the Injured

Patients with chronic diseases or special conditions (such as drug or food allergies) or serious injuries should inform the shelter staff of their special needs or sent to medical personnel for appropriate response.

Life in Shelter

! Drink More Water

Don't skip water to cut down on bathroom visits. Not being hydrated can lead to dehydration and a variety of physical ailments.



! Remember to Move Your Body

Prevent the symptoms of thrombosis caused by poor blood circulation caused by maintaining the same posture in a narrow space for a long time (economy class syndrome).



! Mental Instability

In case of anxiety, sadness, self-blame or anger and other mental instability reactions, please seek the assistance from reliable people, psychological counselors or medical personnel such as doctors dispatched by the refuge.

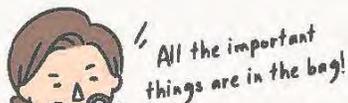


Maintain Personal Safety



! Avoid acting alone or leaving children alone.

! Avoid talking about money in front of others.



! Valuables should not be placed at will and should be taken good care of.

! Pay attention to the sudden warm conversation of strangers.

