



災前

1. 了解前往地方的地震風險，並準備「緊急避難包」，包括身份證明文件、水、食物、零錢及基本生活用品。
2. 預先了解探訪的地方和酒店周遭環境，以及應變避難的路線及地方，與同行人士約定一個避難處集合。
3. 地震後的每一秒都是求生的關鍵，首要目的是保護性命，立即一邊以雙手保護頭頸，一邊壓低身體，快速尋找就近安全位置避難。



4. 如在室內遇上地震，要緊記地震自救口訣「扒下(drop)、掩護(cover)、穩住(hold on)」：
  - 「扒下」：蹲下並用手及膝部支撐，可更平穩，及方便有需要時移動。
  - 「掩護」：躲在就近堅固及較矮的傢具（如桌子）下方或旁邊，用桌面保護頭頸及全身，以免被墮物擊傷。
  - 「穩住」：為保護頭頸及身體，記得抓緊桌腳或掩護物，以免被高處掉下的物品甚至牆壁擊傷。



災期間

5. 如在煮食中，立即熄滅火種，以防火災。
6. 如在睡覺，就留在床上，身體蜷縮，再用枕頭蓋著頭頸。
7. 如在商店類地方，應立即遠離商品區，往牆面或是柱子附近避難，同時利用購物籃或隨身物品保護頭部。
8. 不要乘搭電梯。如在搭電梯，盡快在最近一層離開。
9. 如在戶外，蹲在地下，用堅固的東西保護頭頸，直至地震停止。
10. 當獨自被困需要求救，可用電話發短訊；注意不要大聲呼救可能會消耗很多體力，可用硬物敲打門、牆壁或喉管；吹哨子或用反射品如玻璃求助。



災後

11. 當嗅到燃料氣味，應遠離建築物並向消防報告；切忌燃點火種、開啟電器爐具及勿在現場打電話，以免引起火警爆炸。
12. 主震後通常會發生餘震，請保持警覺。

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER



救災HKJCDPRI  
香港賽馬會災難防護應變教研中心  
Hong Kong Jockey Club  
Disaster Preparedness and Response Institute  
architecture for humanitarian crisis and disaster management

f hkjcdpri

想了解更多不同災害的資訊，請前往：  
[www.choosetosurvive.org.hk](http://www.choosetosurvive.org.hk)





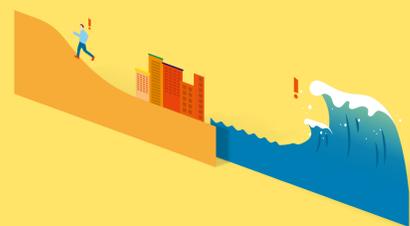
災前

1. 了解當地海嘯風險、緊急警報、海嘯危險區的劃分、疏散路線、應急計劃及集合點。疏散路線應使你能在15分鐘內徒步抵達附近地勢最高的地方。

2. 有些地方會發出海嘯警報，聽到時必須立即遠離海邊，按當地政府指示的路線疏散，前往內陸高處躲避。

3. 地震可能引起海嘯，地震後應遠離沿海地區。

4. 遠離會連接海洋的河流溪澗，免受海嘯引起的浪及水流影響。



災期間

5. 如在海上，抓住一些會浮的東西，好像筏、樹幹等。

6. 如在船上，面向海浪的方向並往深海的方向駛去。

7. 小心觸電或漏氣，不要接觸濕的電器，提防被水浸濕的電線漏電，並注意破裂的輸氣管。

8. 避開被水圍困的建築物，因為海嘯可破壞其地基令建築物下沉、地面裂開或牆身倒冧。



災後

9. 遠離岸邊，不要進入封鎖區域，直至當局解除封鎖警報，近岸地區可能一片頹垣敗瓦，當局或會封鎖搜救及清理。

10. 留意地震後發生餘震和再有海嘯的可能。



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER



香港賽馬會災難防護應變教研中心  
Hong Kong Jockey Club  
Disaster Preparedness and Response Institute  
Institute for humanitarian crisis and disaster management



想了解更多不同災害的資訊，請前往：  
[www.choosetosurvive.org.hk](http://www.choosetosurvive.org.hk)

