《地震別急著逃！ 消防署「保命3步驟」在床上請轉身趴下》

台灣處環太平洋地震帶上，是地震高風險區，要如何防災、避免地震，成為全民常識。消防署指出，地震發生時，最重要的是「保護頭部、頸部」避免受傷，應立即採「趴下、掩護、穩住」，躲在桌下或是牆角；若在室內應優先保護自己，不要慌亂逃到戶外，若在戶外，則相對安全，應拿起隨身物品保護頭頸部，靜待地震結束。

消防署在「消防防災館」網頁(<https://www.tfdp.com.tw/cht/index.php?>)詳細說明地震防災知識，分三大部分「災前的準備、災時的應變與災後的整理」。災前準備，包括事先了解自家的風險，建築是否老舊？位於土壤液化帶？是否有瓦斯管線等；另外也建議固定好家具、準備「3日份的防災包」，和地震相關保險。

災時應變，地震搖晃時，千萬不要慌亂逃到戶外，應優先保護頭頸避免受傷，立即採「趴下、掩護、穩住」，如果就近有掩蔽物，就直接躲進去，躲在桌子下時可握住桌腳，當桌子隨地震移動時，桌下的人也可隨著桌子移動，形成防護屏障；附近有牆壁也可以朝牆角靠攏再趴下保護頭頸部，但需注意牆壁上頭是否有潛在危險掉落物。

若地震時在戶外，相對較安全，盡可能放低重心蹲低，拿起隨身物品保護頭頸部，靜待地震結束，千萬不要嘗試跑入戶內。若地震時在開車，應馬上安全減速，開啟警示燈，靠路邊空曠處停車，確認地震停止後再繼續前進。

若地震時在床上，請繼續待在床上、保持警覺，轉身趴下並隨手拿起枕頭保護頭頸，慌亂起身避難可能會引發不必要的危險，直到地震結束確認安全為止。若在廁所，也不要急著離開，建議要把身體壓低，持物品保護頭頸部。

災後整理部分，先確認家人是否平安、是否有斷水斷電等，若是受困，不要輕舉妄動，請保持冷靜，確認自己有沒有受傷，並打119或「製造噪音」，再想辦法讓外面的人知道自已的位置與情況。

地震來臨 保命3步驟

1. 趴下 2. 掩護 3. 穩住

九種地震情境

- 房間
- 沒有桌子
- 商場
- 電影院
- 教室
- 人行道
- 辦公室
- 郊外
- 車上

內政部消防署

《如何減低資料外洩的機會？》

- 一、申辦政府機關、金融機構或其他機構之各種業務，需要提供個人資料以及身分證等證件，務必確認需在所繳交的證件影本上註明「僅供申辦○○業務使用」，以免不小心外流時被不肖分子移做他用，使自己成為人頭帳戶。
- 二、每個月的帳單明細、ATM交易收據、申辦各項業務作廢的申請書或其他任何記有個人資料的便條紙，只要是記有個人資訊，即使只是隨手寫下的便條紙，都應小心處理。常見如使用碎紙機處理，若無碎紙機時，也應將重要資訊部分重複撕毀，切勿隨手丟棄。
- 三、隨著資訊的發展，透過網路行為所造成的資料外洩也有逐漸增加的趨勢。除了來路不明的網站別亂點擊，以免被植入惡意程式之外，所使用的瀏覽器也必須符合SSL或SET的安全標準，這樣才能確保在網路上進行交易時的資料是經過加密處理的；此外，P2P等分享軟體所造成的「個人資料分享」也是時有耳聞，在使用上也必須特別小心。
- 四、勿用過於簡單的帳號密碼，無論是提款卡的密碼、網路上各項服務的帳號密碼，請勿用生日、電話、身分證字號等容易識別個人身分的字串，以免當卡片遺失或是帳號被盜取時，密碼被輕易地猜測出來。
- 五、近年來因送修含有儲存裝置的3C產品所造成的個人隱私外洩事件，教人不得不警惕。若因故障需送修時，應確保個人相關資料已妥善處理，亦或請維修商簽訂切結書切結不會盜用個人資料，以避免資料外洩。
- 六、申辦加入會員，在提供個人資訊前，應詳閱說明及相關保密政策，是否有選擇不將資料提供給其他廠商的欄位，以免個人資料不當流出。
- 七、參加摸彩活動、路上隨機的問卷調查，這些看似不經意的資料填寫，常常讓我們在不自覺中將個人資料流出，所以在填寫時應盡量避免填寫重要的個人資料，留下的資料越少越好。

總之，個資外洩防不勝防，除了平時應養成良好的習慣外，切勿隨意提供個人資料並避免不當的網路行為，而在提供個人資料以申辦各項業務時亦須十分小心；當遇到疑似詐騙電話時，更應冷靜以對，小心求證，切勿驚慌，以免造成更大的損失。