

# 沙巴地震紧急联系卡 (2026 版)

## 1. 紧急救援电话 (全马通用)

- 大马紧急反应服务 (MERS): 999 (可连接警察、救护车、消防局及民防部队)

## 2. 沙巴州关键机构联系方式

- 沙巴州警察总部 (IPK Sabah): 088-318 555
- 沙巴州消防局 (BOMBA Sabah): 088-232 444
- 沙巴民防部队 (APM Sabah): 088-231 455
- 亚庇伊丽莎白女王医院 (HQE): 088-517 555

## 3. 官方信息获取渠道

在地震发生后，请勿传播谣言。请通过以下渠道获取真实准确的信息：

- 马来西亚气象局 (MetMalaysia): \* 热线: 1-300-22-1638
  - 官网: [www.met.gov.my](http://www.met.gov.my)
- 国家灾难管理机构 (NADMA): \* 脸书/推特: @mynadma

## 家庭紧急计划 (请亲手填写)

建议全家人一起讨论并填好以下信息：

- 家庭集合点 (户外开阔地): \_\_\_\_\_
- 邻居联系电话: \_\_\_\_\_
- 外州紧急联系人 (若本地通讯中断): \_\_\_\_\_
- 最近的疏散中心 (如民众会堂/学校): \_\_\_\_\_

## 地震生存提醒

1. 室内: 趴下 (Drop)、掩护 (Cover)、稳住 (Hold On)。远离窗户。
2. 室外: 远离高大建筑、电线杆和树木。
3. 沿海: 感受强烈震动后，立即往高处或内陆移动。不要等海啸警报。
4. 震后: 检查瓦斯泄露；禁止使用电梯。

**打印建议：**

- **尺寸:** 您可以将其打印在 A4 纸的一角，然后裁剪成名片或明信片大小。
- **耐用性:** 建议进行塑封 (Laminate)，以防受潮或磨损。

**祝您和家人平安！**