# 地震灾害应对措施模板

**背景:**

地震发生速度快，猛烈且没有任何征兆，事前辨别出潜在的危害和提前预防能够让你在地震中减少生命财产的损失。

## 地震来临之前:

**检查家中的危害**

- 把货架安全地系在墙上。
- 把大而重的物体放在货架的低处。
- 把罐装食品、杯子和瓷器等易碎的物件储藏在门闩闩好的低矮橱柜里。
- 不要把照片和镜子等重的物件挂在床头、沙发和任何人坐的地方。
- 捆绑住头顶上的灯具。.
- 维修好有缺陷的电缆和有漏气的煤气连路。这些是火灾隐患。
- 维修在房顶或者地基里的破漏处。如果有任何结构问题，寻找专家的意见。

**建立一个紧急联络计划**

- 为了防止在地震中家庭成员分开（白天大人在工作时孩子可能在学校），建立一个在灾难之后重聚的计划。
- 请求一个非本州亲戚或者朋友作为“家庭联络员”。灾难之后，打长途电话会更容易。确保家中任何一个成员知道他/她的名字、地址、联系电话。.
- 访问 www.72hours.dc.gov 来了解如何建立这样一个计划。

**辨认室内或者户外安全的地方**

- 在坚固的家具下，例如沉重的书桌或者茶几。
- 靠着内墙。
- 远离玻璃可能打碎的窗户、镜子和相片，或者有书或者其他重的家具掉下来的地方。
- 在开放的环境里，远离建筑、树木、电线和电话线、立交桥或者高架路。

**手头准备灾害供给**

- 手电筒和电池。
- 手提电池收音机和电池。
- 急救箱。
- 水和食物。
- 非电动开罐器。
- 必要的医药。
- 现金和信用卡。

## 在地震之中:

在地震中，呆在安全的地方。注意有些地震其实是前震，一个更大的地震可能之后会发生。尽快走到附近安全的地方，如果你在室内，请停留在原地，直到摇晃停止并确定出去是安全的。

**如果在室内：**

- 趴到地上； 躲到坚固的桌子或者其他家具下保护自己；等待直到摇晃停止。如果你周围没有桌子或者茶几，用你的手臂遮护你的脸或者头然后躲在角落里。
- 远离玻璃、窗户、门和墙，任何东西可能倒下，比如说照明灯具或者家具。
- 如果你在地震时正好在床上，呆在床上。呆在那用枕头保护你的头，除非你在一个可能倒下的照明灯具下。在此种情况下，移到最近的安全地方去。
- 只有当你非常靠近门道并确定它不会倒塌时，才可用它作为遮护。
- 呆在室内摇晃停止并确定出去是安全的。研究表明，大部分在室内受伤的人们想要从一个地方移动到另一个地方或者试图离开室内。
- 小心漏电，抑或自动喷水系统和火警自动打开。
- 不要用电梯。

District of Columbia Gorverment
Produced by:
Homeland Security and Emergency Mangement Agency(HSEMA)
**最后修改日期: 2011 年 11 月**

# 地震灾害应对措施模板

**如果在室外**

- 呆在原地。
- 远离建筑，街上的照明灯和电线。
- 当你在露天的地方，呆在原地直到摇晃停止。最大的危害存在于建筑外、门口和外墙边。1933 年长滩地震的 120 个死亡案例中，许多试图从建筑中跑出的人被从坍塌的墙上掉下的碎片砸死。在地震当中匍匐前进很少是死亡或重伤的直接原因。大多数和地震有关的不良结果是由倒塌中的墙，乱飞的玻璃和坠落物导致的。

**如果在行驶的汽车中**

- 尽快靠安全的地方停车然后待在车内。避免停在靠近建筑的地方或是停在建筑，树木，立交桥和电线杆下。
- 一旦地震结束，小心谨慎地前进。避开那些可能被地震毁坏的马路，桥梁和坡道。

**如果被困在废墟中**

- 不要点火柴。
- 不要乱动或者踢起尘埃。
- 用手帕或者衣服盖住嘴。
- 轻打水管或者墙，营救者可以知道你在哪。如果会吹口哨，请吹口哨示意。喊是最后的手段。喊可能会引起你吸入大量的尘埃。

## 地震之后:

- **预期余震。** 这些次级震波通常强度会比主震小但是也可能强到造成另外的破坏来引起建筑结构的坍塌，余震通常会发生在主震之后的几个小时内、几天中、几周内或者甚至几个月内。
- **收听装电池的收音机或者电视。**收听最新的紧急信息。
- **只在紧急情况下用手机打电话。**
- **小心地打开衣柜。**注意可能从货架上掉下的物体。
- **远离被破坏的区域。**远离被破坏区域，除非你被警察、消防部门或者营救组织要求给他们提供帮助。只有当权威说安全了才能回家。
- **如果你住在沿海地区，请注意可能发生的海啸。**这也叫作地震引发的海浪（错误地被叫做“潮汐”）。当当地机构发布海啸警告时，那么就说明可能会有一系列危险的海浪袭来。远离海滩。
- **帮助受伤或者被困的人。**记得要帮助你的邻居可能会需要你的特殊帮助，比如说婴儿、老人和残障人士。在合适的地方进行急救。千万不要移动重伤的人，除非他们马上要被其它危险伤到。打电话请求帮助。
- **马上清理漏出的药物、漂白剂、汽油或者其他易燃液体。**如果你闻到汽油或者烟从其他化学药品中出来，离开那个地方。
- **检查整个烟囱是否受损。**没被察觉到的破坏可能导致火灾。
- **检查家用设施。**
- **检查是否有煤气泄漏。**假如你闻到煤气或者听到鼓吹或者嘶嘶声，打开窗户并且离开建筑。如果可以的话，在外面的主阀门关掉煤气并且到邻居家打电话给煤气公司。如果你不管什么理由关掉了煤气，那煤气必须被专业人士打开。
- **检查电力系统是否损害。**如果你看到火芯、损坏的电线，或者如果你闻到从主保险丝盒散发出热绝缘的焦味，立即给电工打电话寻求意见。
- **检查下水道或者排水管是否受损。**如果你怀疑下水道受损，避免使用厕所并且联系下水管道修理工。如果水管受损，联系您的自然水供应商并且避免从龙头用自然水。你能通过溶冰得到安全的饮用水。

District of Columbia Gorverment
Produced by:
Homeland Security and Emergency Mangement Agency(HSEMA)
**Last Modified: November, 2011**