

# 地震

## 做好准备清单

地震是突然发生的地球快速震动，是地下岩石移动造成的。死亡和伤害发生在人们在震动期间尝试行走或奔跑，或者当人们被掉落的碎片击中。较小的地震被称为余震，总是发生在主震后。地震可导致海啸、山体滑坡、火灾，还可给公用事业造成损坏。地震可发生在任何地方，并且没有预测它们的方法。但我们可以采取做好准备措施。现在就做好准备，保护好您自己、您的亲人和您的家。



## 应该做什么：之前



### 了解您的风险

地震可发生在任何地方，但在某些区域更常见。了解您是否住在易发生地震的区域。



### 确保您所在空间的安全

为了预防受伤，确保您所在空间的安全。

- 找到可能在震动期间掉落的东西。试想如果这间房子被提起，上下左右晃动。哪些物品会掉下伤到您？可考虑的东西有电视、架子、镜子、照片、热水器、电冰箱和书柜。
- 固定这些物品，以确保它们不会在发生地震时伤到您。带子、挂钩、插销和其他安全装置都很容易获得。
- 如果您住在易发生地震的区域，让您的建筑物接受评估，考虑进行结构改进。
- 家庭或租户保险一般不承保地震。可购买地震保险单。详情联系保险提供者。

## 练习伏地、遮挡、手抓牢

练习如何做到伏地、遮挡、手抓牢，这是一项救命技能。在发生地震期间，您应该伏地、遮挡、手抓牢，以保护您自己，不被掉落的碎片击中。与您全家一起练习，从而使每一个人都知道要做什么。以下是如何练习：



在做伏地时您应将双手和双膝贴地。这个姿势可防止您被击倒，使您能够爬到受保护的地方。



用双臂遮挡您的头颈。

- 如果附近有结实的桌子或书桌，爬到桌子下面获得保护。
- 如果您无法找到受保护的地方，爬到内墙边（远离窗户）。
- 保持双膝贴地、弯下腰，以防止自己受伤。



手抓牢，直到震动停止。

- 如果您在桌子或书桌下面，紧紧抓住桌子，因为东西将会移动。用手臂保护您的头颈。
- 如果您不在受保护的地方的下面，用双臂保护您的头颈。



### 学习应急技能

- 学习急救和心肺复苏（CPR），以帮助他人。人们可能受伤，且可能没有可用的紧急服务。
- 学习如何关闭您家中的公用事业。
- 获得灭火器，学习如何安全地使用这个灭火器。
- 做好生活在没有电、燃气和水的条件下的准备。



### 收集应急用品

- 收集食物、水和药物。商店和药店可能会关门。整理好用品，将它们装入随身带走包、待在家中包和床边包中。
- 随身带走包：至少有三天的用品，您可以随身携带。包括您的设备（手机、CPAP、轮椅等）的电池和充电器
  - 待在家中包：至少有两个星期的用品。
  - 床边包：固定在您的床上的用品包。包含您将在睡觉时发生地震需要的物品。装上结实的鞋子，以防止您的脚被玻璃划伤，这也是最常见的地震伤害之一。还要包含手电筒、眼镜、防尘口罩和口哨。
  - 在防儿童开启容器中装好1个月的药物供给，准备好其他需要的医疗用品或设备。
  - 妥善保管个人、财务和医疗记录，确保它们方便获取（纸质版或有安全备份）。您可考虑在一张小卡片上写下您的药物和剂量的清单，将其随身携带。



### 做好保持联系的计划

- 准备好备用电池或有办法为您的手机充电。
- 有装电池的收音机，以便您可以保持消息灵通。
- 建立个人支持团队，该团队由您可能帮助之人以及可以协助您的人组成。
- 目前没有预测地震的方法，但地震预警系统在开发中。了解它们是否在您所在区域可用。

## 应该做什么：期间



### 在震动开始时，伏地、遮挡、手抓牢，以保护您自己

知道在不同情况下做什么：

- 如果您在床上，**待在**床上，用枕头**遮挡**您的头颈。面朝下趴着。
- 如果您在室外，**伏地**，然后在您可以做到时爬向开放的空间。远离建筑物、电线和树木。

- 如果您在开车，**停下车**，待在您的车里。避免停在建筑物、树木、立交桥和公用事业电线附近。在地震停止后小心地继续前行。避免桥梁或坡道。
- 如果您坐在轮椅上或使用步行器，**锁住**您的轮椅，在震动停止前一直坐着不动。用您的双臂、枕头、一本书或可以用的任何东西保护您的头颈。如果您无法伏地，**支撑住**您自己，保护您的头颈。

## 应该做什么：之后



### 确保安全

- 等一分钟再站起来。查看您周围是否有即刻危险，保护您自己。
- 做好地面上会有碎玻璃和碎片的准备，因此要尽快穿上结实的鞋子。
- 在可安全离开建筑物时离开。前往室外空荡的区域。检查以确保不会有任何东西掉落在您身上，例如建筑物的砖头、电线和树木。
- 如果您没有安全的室外区域，也许最好还是待在室内。
- 如果您在海岸附近，地震后可能发生海啸。
- 在震动停止后立即前往安全的高地。快速走到地势较高的地方或远离海岸的内陆。不要等候官员发布警告。
- 期待会发生余震。每当您感到震动时都做到**伏地、遮挡、手抓牢**。
- 如果您被困住：
  - 保护好您的口鼻和眼睛，使其免受空气中的碎片的影响。您可以使用一块毛巾、衣物或防尘口罩遮住您的口鼻。
  - 发出求救信号。使用口哨或每隔几分钟大声敲击建筑物的坚硬地方三次。救援人员会认真听，寻找此类声音。
- 处理您可能受的任何伤，并且协助他人。
- 如果您的家已经受损，不再安全，离家前往较安全的地方。如果您可以做到，带上您装有用品的随身带走包。
- 考虑到火灾风险，使用手电筒，不要使用蜡烛。
- 不要在您可以确定没有燃气泄漏之前使用火柴、打火机、家用电器或电灯开关。电气开关产生的火花可能点燃燃气，导致爆炸。



### 保持联系

- 收听当地广播、电视或其他新闻来源，获得紧急情况的信息。
- 在您可以做到时向朋友和家人报平安。



### 检查您的房子，确保其安全

- 遵从当地官员的指南。
- 在再次进入前检查您的房子外面是否有损坏。如果可以安全做到，检查您的房子里面。
- 检查燃气、水、电和污水系统是否有损坏。如果有损坏，关闭公用事业。
  - 如果您怀疑有燃气泄漏，离开您的家，然后拨打911。在您身处安全的地方后立即向您的公用事业公司报告问题。
- 如果有必要，让专业人员检查您的家是否有损坏和安全问题。



### 照顾好您自己

- 经常感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。
- 健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。
- 您可以在需要与他人交谈时联系免费的灾害困扰帮助热线。拨打或发送短信至**1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多信息，访问 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下载 Emergency App

