

地震生存手冊

辛巴
Tsimba





○住平房的居民遇到级别较大地震时，如室外空旷，应迅速跑到屋外躲避，尽量避开高大建筑物、立交桥，远离高压线及化学、煤气等工厂或设施；来不及跑时可以低于承重物的姿势躲在坚固的家具旁，并用毛巾或衣物捂住口鼻防尘、防烟。



1





○住在楼房的居民，应选择厨房、卫生间等开间小的空间避震；也可以躲在内墙根、墙角、坚固的家具旁等易于形成三角空间的地方；要远离外墙、门窗和阳台；不要使用电梯，更不能跳楼。



2





○在感知晃动的瞬间或者大的晃动停息后应立即关闭电源、火源。万一发生失火的情形应立即灭火。





○正在野外活动时，应尽量避免山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；如遇山崩，要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引起海啸。





○驾车行驶时，应迅速躲开立交桥、陡崖、电线杆等，并尽快选择空旷处立即停车，以卧姿躲在车旁。



5





○身体遭到地震伤害时，应设法清除压在身上的物体，尽可能用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。若几个人同时被埋压时，要互相鼓励，切不可悲观失望，相互影响，以致丧失生存的勇气。



6

