

# 地震安全逃生的七個步驟

遵循地震安全逃生的七個步驟，為在下一次破壞性地震中倖存和恢復做好準備。如需了解更多信息，請訪問 [EarthquakeCountry.org/sevensteps](https://EarthquakeCountry.org/sevensteps)。

## 準備

1

**第1步：保護您的空間**通過識別危險和保護可移動物品。



2

**第2步：計劃確保安全**制定應急計劃並決定溝通方式。



3

**第3步：組織應急物資**在方便的位置。



4

**第4步：最大限度地減少經濟困難**通過整理重要文件、加固您的財產並考慮保險範圍。



## 存活

5

**第5步：伏地、遮擋和手抓牢** 或其他推薦的操作 (如果您感到地震或收到警報)。



6

**第6步：提高安全** 地震後通過必要時疏散、幫助傷員並防止進一步受傷或損壞來提高地震後的安全。



## 恢復

7

**第7步：重新連接和恢復** 日常生活通過與他人重聚、修復損壞和重建社區來重新連接和恢復。

