



您的行动计划

为了
七
步骤
地震
避险准备

EarthquakeCountry.org



以下是您在破坏性地震之前、期间和之后的“行动计划”。
请访问“地震国家”网站 EarthquakeCountry.org，获取有关每个步骤的更多指导和资源。

准备

1 加固好您的空间

通过识别种种危险和加固可移动物品。

请想象一下：你的家或工作场所遭到地震上下左右摇晃——有什么东西可以被扔得四处都是？这个，你能怎么防止？现在就从您可以免费做的事情开始；询问其他人您是否需要工具或帮助。

无成本：

- 将盆栽植物和其他重物移到地板或较低的架子上。
- 将可能掉落的物体从人们度过大量时光的地方移开。
- 将家具和大件物件从门和出口路线上移开。

低成本（可在五金店或网上购买）：

- 将头重脚轻的家具和电器绑在墙钉上。（12-19 美元）
- 用带子拴紧电脑、电视、医疗设备和其他重物。（5-15美元）
- 将镜子和图片挂在闭合的挂钩上。（1-2美元）
- 用两条金属带将热水器绑到墙钉上。（20-50美元）
- 用博物馆蜡（Museum wax）或快干油灰（Quaker putty）固定小物件。（5-10 美元来固定许多物件）
- 在上层厨柜上安装门锁。（1 - 8美元）

你的“步骤一行动计划”

你将固定什么物件，以及在什么时候？

物件与位置：

在什么时候：

更多指导和说明：
EarthquakeCountry.org/step1



2

计划要安全

通过制定您的应急计划并决定您将如何沟通。

与您的家人、邻居、护理人员和其他人讨论您的计划。

现在就要计划减少伤害和毁损：

- 练习地震自我保护安全行动（见：步骤五）。
- 准备好灭火器并学习它们如何使用，或如何获得帮助。
- 去上急救或心肺复苏术课程，并下载急救应用程序。
- 如果您家有煤气服务，请向大家展示如何关闭燃气阀门。
- 如果靠近海岸，请访问“海啸区域”网站 (TsunamiZone.org) 了解疏散和更多信息。

计划好您将如何进行沟通和联系：

- 如果您的家无法进入，请选择一个每个人都会去的聚会场所。
- 分享关键联系人名单（包括在另一个区域的某个人，发短信或打电话更新信息）。
- 如果您有孩子，请了解他们学校或日托所的应急计划。
- 如果您认识某个团体护理机构中的某个人，请了解他们的应急计划。
- 如果您是残疾人，请确定您的支持网络并将其纳入您的计划。
- 了解如何加入社区应急响应小组 (CERT) 或类似计划。
- 注册本地紧急短信警报或下载警报电话应用程序。
 - 美国西海岸居民：寻找地震预警应用程序，例如 MyShake（“我的摇晃”）。
- 获取 NOAA 天气广播并了解公共警报功能。

有关避险安全计划的更多信息：

EarthquakeCountry.org/step2

EarthquakeCountry.org/accessibility

您的“步骤二行动计划”

从以下内容开始：

地区以外的联系方式：

姓名：_____ 电话：_____

其他关键联系人：

姓名：_____ 电话：_____

姓名：_____ 电话：_____

会晤地点：_____

其他计划中的行动？



3

其他应急备品物资

在方便的地点。

拥有合适的物资可以减少地震或紧急情况的冲击影响。

选择存放备品的地方：

- 床底袋（绑到床上）存放夜间发生地震时所需的物品（鞋子和袜子、备用眼镜、防尘面罩、手电筒等）。
- “应急包”（*Go-Bags*）装有大约 3 天的用品。
- 家庭用品或工作用品应该持续长达 2 周，并存放在干燥、安全的区域。

物件包括：

- 足够至少 3 天的水，最好长达 2 周（人和宠物每天都需要一加仑的水用于饮用、烹饪和清洁）。
- 手电筒和电池、手机充电器和便携式收音机。
- 游戏、蜡笔和玩具等儿童安慰用品。
- 在应急包里，放有财务文件副本（步骤四）以及联系电话（步骤二）、打印的处方、医疗卡、身份证件和一些现金。
- 处方药物和医疗设备（氧气设备、助行器等）。
- 个人护理用品和卫生用品。
- 宠物记录（照片、疫苗和身份证“芯片”编号）以及食物和约束限制。
- 额外的衣服、毯子和其他保持温暖（或凉爽）的方法。
- 工作手套和工具，以关闭煤气和水，打开卡住的门等。
- 罐头或包装食品、器具、手动开罐器和户外烹饪选项。

您的步骤三行动计划

您在每个位置会存放什么？

床下包： _____

应急包： _____

家庭或工作用品： _____

附加用品指南：

EarthquakeCountry.org/step3



4

尽量减少财务困难

通过整理重要文件，加固您的房产，并考虑保险投保范围。

如果物件需要更换或维修，地震可能会搅乱我们数周或数月的生活。

整理文件：

- 把启动保险索赔或申请经济援助的文件副本放在您的应急包中（步骤三）。
- 还有身份证明、保险单、财务记录和家庭库存清单（照片或视频可以在线保存）。

加固您的房产：

- 当前的建筑规定很少要求对老旧建筑进行升级，但有些事情是可以做的【请访问“加固我的房屋”（StrengthenMyHouse.com）】。
- 无支撑的短墙浅屋在老房子下面很常见，但是可以用支撑和螺栓固定。
- 柔软的第一层在较低的楼层有较大的开口（例如车库门），可以通过支架和增加的支撑来加以改善。
- 无钢筋的砖石结构（砖墙或砌块墙和烟囱）应予以加固。
- 移动房屋应安装“抗震支撑系统”。
- 租户：如有可能，应选择没有这些问题的建筑。询问是否进行了改装，热水器是否系好，以及您是否可以将物品固定到墙上。

欲了解以下步骤的更多信息：

“地震国家网站 - 步骤四”

EarthquakeCountry.org/step4

考虑保险投保范围：

- 房主和租房者可以通过地震保险保护自己（需要一份单独的保单）。
- 如果您住在海啸区域，请考虑“联邦紧急事务管理局”（FEMA）的洪水保险。



您的步骤四行动计划

您的步骤四行动计划

整理文件：_____

加固房屋：_____

考虑买保险：_____

5

趴下、护住和抓牢！

或其他所推荐的行动（当地球震晃或您收到警报时）。

在大多数情况下，如果您能够：

原地趴下，这个姿势可以保护你不会被撞倒，使您有机会爬到附近如果有的掩体。

用一只手臂和一只手护住头部和颈部。

- 如果附近有台桌或书桌，请爬到它的下面做掩体。
- 如果附近没有掩体，爬到内墙旁边（远离窗户）。
- 在地上保持跪姿；弯下腰保护重要生命器官。

抓牢，直到震晃停止。

- 在掩体下：用一只手抓牢掩体；如果掩体发生位移，请准备好跟掩体一起移动。
- 没有掩体：用双臂和双手保护您的头部和颈部。

和百万人一起练习！
“大震晃”地震演习
ShakeOut.org



如果您使用轮椅或助行器：

锁住 您的车轮（或挂住刹车）。

用你的双臂或一本书**护住**你的头部和颈部。

如有可能，用一只手**抓牢**您的设备，直到震晃停止。

请在“地震国家”网站—辅助性（EarthquakeCountry.org/accessibility）了解更多信息。

您的步骤五行动计划

你会和谁一起练习，什么时候？

在家的人：

何时：

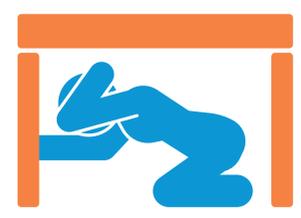
上班的人：

何时：

其他团体：

何时：

了解其他情形的指导：
“地震国家网站—步骤五”
EarthquakeCountry.org/step5



6

提高安全性

地震后，必要时疏散撤离，帮助伤者，防止进一步的伤害或毁损。

我应该什么时候疏散撤离？

- 如果您靠近海岸线，请在可以安全行动的情况下，移动到较高的地方。海啸大浪可以在几分钟之内到达。在“海啸区域” (TsunamiZone.org) 了解更多信息。
- 如果有建筑物毁损、火灾或其他危险，请前往您的会晤地点 (步骤二)。
- 如果您需要前往一处掩体，请带上您的应急包 (Go-Bag) (步骤三)。

帮助受伤的人：

- 检查您的急救箱，找出说明，或使用急救电话应用程序。
- 在帮助别人之前征得许可。
- 如果有人流血，请直接按压伤口。
- 如果某人不在呼吸，除非您经过培训可以做更多事情，否则只提供手动心肺复苏术。
- 除非有进一步受伤的危险，否则不要搬移严重受伤的人。
- 拨打 9-1-1 请求对严重伤害者提供医疗援助。

防止进一步毁损：

- 搬移或固定余震期间可能掉落物品 (步骤一)。
- 只针对小火，使用灭火器。
- 只有当您闻到或听到燃气泄漏时，才关闭燃气。
- 使用手电筒，代替点燃蜡烛或火柴。

让人们知道您的状态并及时了解情况：

- 给您区域以外的外地联系人发短信或打电话，告诉他们您的状态和位置。
- 在美国红十字会“安全与无恙” (SafeAndWell.org) 网站上注册。
- 收听您的“美国国家海洋和大气管理局” (NOAA) 天气广播或新闻广播电台。



您的“步骤六行动计划”

您现在要做什么，使自己之后可以提高安全性？

欲了解有关提高安全性的更多信息：
EarthquakeCountry.org/step6

7 重新联系与恢复

日常生活，要通过与他人团聚、修复毁损和重建社区来实现。

像余震一样，您的恢复可能会持续数月或更长时间。

地震后的最初几天：

- 检查燃气泄漏、化学品泄漏和其他有害危险。
- 检查附近的老年人、残疾人和儿童。
- 首先使用冷藏和冷冻食品。
- 联系您的保险代理人。为您的个人物品拍照并保存任何费用记录。
- 更新您的区域外联系人，直到正常通信恢复为止。

地震后的最初几周：

- 如果您的燃气已经关闭，请联系燃气公司将其重新开启。
- 访问“联邦应急管理局－援助”（[FEMA.gov/assistance](https://www.fema.gov/assistance)）了解可能提供的信息。
- 如果您需要维修，请检查您的承包商是否获得了适当的许可。
- 与他人谈论他们的感受如何，并在需要时帮助他们寻求咨询。

如果您不能留在家里：

- 避难所可能人满为患，因此不要仅仅因为公用设施关闭或您的房屋受到中度损坏而离开你自己的家。与朋友或家人住在一起，或住在酒店，也可能是一种选择。
- 告诉邻居和您的外地联系人您准备去哪里。
- 仅将您的应急包和绝对必要的物品带到一家避难所。
- 为宠物制定计划，以防万一它们无法和你在一起。

更多关于恢复的指导，请参见：

“地震国家网站一步七”

[EarthquakeCountry.org/step7](https://www.earthquakecountry.org/step7)

您的“步骤七行动计划”

你现在还能做些什么来加速你的恢复重振？

