

键地震安全辅助性提示



当您感到震晃或获得警示时，请保护自己免受坠落物体的伤害

如果可能的话

原地**趴下**，双手和双膝撑地。这个姿势可以保护你不会被震晃撞倒，并减少你被坠落或飞行的物体击中的机会。



用一只手臂和一只手**护住**您的头部和颈部。

- 如果附近有坚固的台桌或书桌，请爬到下面当掩体
- 如果附近没有掩体，爬到内墙旁边
- 双膝保持跪姿；弯腰保护重要生命器官



抓住直到震晃停止。

- 在掩体下：用一只手抓住掩体；如果掩体移动，请准备好与之一起移动
- 没有掩体：用双臂和双手抱住你的头和脖子。



或因制宜

如果您难以着地，或者在没有帮助的情况下无法再次站起来，请遵循以下建议：

- 如果您在躺椅或床上：用手臂或枕头护住头部和颈部，直到震晃停止。
- 如果您使用拐杖：趴下、护住和抓住或坐在椅子、床上等，并用双手捂住头部和颈部。将手杖放在身边，以便在震晃停止时使用。
- 如果您使用助行器或轮椅：锁住您的车轮（如果适用的话）。**锁住**您的车轮（如果适用的话）。如果使用助行器，**请小心**地尽可能降低身体。弯腰，用手臂、书本或枕头盖住头部/脖子。然后**抓牢**直到震晃停止。



请在“地震国家网站--五步骤”

EarthquakeCountry.org/step5. 了解更多信息。



耳聋或失聪重听的人

在地震之前，请确定并测试多种接收警报和疏散信息的方式。

盲人或视力低下的人

地震会导致物品掉落和家具移动。之后，可能无法获得常规的声音线索。小心移动。

发育/认知/智力障碍人士

如果您在理解、记忆或学习方面有困难，请把一份简单的清单随身带上或放在您的套件包里，单子上列出该做什么和重要信息。提前练习你的方案。如果您在沟通或使用辅助技术方面需要帮助，请务必将其包含在您的方案中。

额外准备就绪的建议

- 制定或更新您的个人和家庭方案，包括您的沟通计划和重要联系人。
- 制作应急包——那个，你要随身携带，也许在家里和工作中还有其他的套件包。请一定要包括电池、照明设备、水、基本的个人用品以及给服务性动物和宠物的物品。您的家庭套件包可能有更多物品。
- 在自适应设备或其他设备上，用标签标号您的联系信息以及如何使用每个设备，以防它们与您分开。
- 对沉重的家具和其他可能掉落、伤害您或阻挡您的出路的物品进行加固固定，创造出一些安全空间。
- 建立一个“个人支持团队” (Personal Support Team --- PST) 对您查询，以防万一您需要帮助。将它们包括在您做方案的所有阶段。
- 参与其中！与您当地的“社区应急响应小组” (Community Emergency Response Team --- CERT) 或您所在地区的类似组织一起做志愿者。
- 如果您住在海滩附近或在海滩游览，请留心海啸疏散路线并学会如何保护自己。与您的护理提供者或支持团队一起练习海啸疏散。
- 定期在家中、工作场所和社区中进行演习。邀请您的“个人支持团队” (PST) 和护理提供者加入您的行列。

更多地学习: “地震国家网站--- 辅助性” [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.EarthquakeCountry.org/accessibility)