

推薦的地震安全措施

聯邦、州和地方应急管理專家和其他官方準備組織一致認為，下述行動將減少地震期間的傷亡。

在大多數情況下，如果您感到震動或收到地震警報，請立即：

蹲下 在原地飛速蹲下，雙手雙膝著地。這個位置可以保護您免於被撞倒，並允許您保持低位並在附近爬行躲避。

用一隻手和一隻手護住你的頭和脖子。

- 如果附近有堅固的桌子或書桌，請爬到它下面。
- 如果附近沒有避難所，爬到內牆旁邊（遠離窗戶）。
- 跪下，彎腰保護重要器官。

手抓牢，直到震動停止。

- 有遮擋：用一隻手抓住它；如果它移動，請準備好與您的掩護一起移動。
- 沒有遮擋：用雙臂和雙手護你的頭和脖子。

如果您無法趴在地，請坐下並彎腰，用手和手臂護住頭部和頸部。如果您使用手杖即使躲在桌子下也要隨身攜帶，以便幫助你起身。如果您使用輪椅或帶輪助行器（助行車），請**鎖住**您的輪子（或設置剎車）並保持坐姿，直到震動停止。始終**用手臂、枕頭、書或任何可用的東西蓋住**您的頭部和頸部，並**緊握**直到搖晃停止。有關其他無障礙建議，請參閱 EarthquakeCountry.org/accessibility。

鼓勵加利福尼亞州的人們下載 MyShake 應用程式，以便在他們的手機上接收地震警報消息。

輕微的震動可能會成為大地震的開始，因此請務必立即保護自己！



如何在各種環境中保護自己

室內：蹲、找遮擋並手抓牢。避免外牆、窗戶、懸掛物、高大的家具、電視和帶有重物或玻璃的櫥櫃。在落地前不要嘗試移動超過 5-7 英尺。請勿在搖晃期間外出！（外部建築材料和玻璃可能會掉落，並可能在您離開時砸傷到您。）如果坐著無法蹲下：身體前傾，雙手護住頭，並抱住脖子。



在床上：不要下床。面朝下躺著保護重要器官，用枕頭蓋住頭部和頸部，保持雙臂盡可能靠近頭部，同時雙手扶住頭部和頸部，直到停止震動。呆在原地，減少被掉落和破碎的物體砸傷的可能性。



在多層建築中：伏地、遮擋並手抓牢。遠離窗戶和其他危險。不要使用電梯。如果自動噴水滅火系統或火警警報器啟動，請不要感到驚訝。

在教室裡：伏地、遮擋並手抓牢。實驗室或其他環境可能需要特殊考慮以確保安全。還應教會學生在家或其他地方如何應對的方法。



在體育場或劇院：蹲在座位前的地上或盡量彎腰，然後用雙臂護住頭（盡可能地），雙手抱住脖子，直到震動停止。然後慢慢走出去，注意餘震中可能掉落的任何東西。



在商店：伏地、遮擋並手抓牢。靠近購物車、衣架下方或大型多架單元的底部架子，以提供額外保護，防止掉落物體。

戶外：如果可以安全地移動到空地；避開電線、樹木、標誌、建築物、車輛和其他危險。然後伏地、遮擋並手抓牢。這可以保護您免受任何可能被拋向空中的物體的傷害，即使您正上方沒有任何物體。

駕駛：把車停在路邊，停下並煞車。避開天橋、橋樑、電線、標誌、樹木和其他危險。待在車內直到震動停止，然後小心地避開掉落的碎片、破裂或移位的人行道以及緊急車輛。如果電源線落在汽車上，請留在車內，直到專業人員拆下電線。



什麼不該做！

許多人仍然認為“進入門口”是安全的，但這是不應該被推薦的過時建議。我們現在明白門道：不比房子的任何其他部分更堅固；不提供防止墜落或飛行物體的保護；在建築物倒塌的罕見情況下，不會是一個安全的空間。

靠近海岸線:按照上述設置的說明進行操作。然後，一旦震動減弱到您可以站立，請迅速步行到高地或內陸，因為海嘯可能會在幾分鐘內到達。不要等官方發出警告。步行而不是開車，以避免交通、碎片和其他危險。

在大壩或水庫(蓄水設施)下方:按照上述設置的說明進行操作。大型儲水結構在大地震中可能會損壞。導致大量水洩出並流下山的災難性故障不太可能發生，但如果您住在大壩下游，您應該了解洪水區信息並準備好前往高地的疏散計劃。

更多信息

[EarthquakeCountry.org/step5](https://www.earthquakecountry.org/step5) (附加指南、視頻和圖片)

[EarthquakeCountry.org/accessibility](https://www.earthquakecountry.org/accessibility) (包括地震前、地震中和地震後無障礙設施的附加指南)

[ShakeOut.org](https://www.shakeout.org) 每年與全球數百萬人一起註冊練習地震自我保護!)

[YouTube.com/greatshakeout](https://www.youtube.com/greatshakeout) 查找地震安全視頻系列播放列表)

