

# 地震避险安全措施（推荐版）

联邦、州和地方应急管理专家们和其他官方准备组织认为：以下描述的行动将会减少地震期间的伤亡。

在大多数情况下，如果您感到震晃或收到地震警报，请立即：

原地**趴下**，双手和双膝撑地。这个姿势可以保护你不会被撞倒，还会让你保持低位，并爬到附近如果有的掩体下。

*小小的震动可能会成为大地震的开始，因此请务必立即保护自己！*

用一只手臂和手**护住**头部和颈部

- 如果附近有坚固的台桌或书桌，请爬到下面做掩体。
- 如果附近没有遮蔽物，请爬到内墙旁边（离开窗户）。
- 跪在地上；弯腰保护重要生命器官。

**抓牢**，直到震晃停止。

- 在掩体下面：用一只手抓牢它；如果掩体发生移动，要准备好跟着它一起移动。
- 没有掩体：用双臂和双手抱住你的头部和颈部。

如果您无法倒地，请坐下并弯腰，用双手和双臂护住头部和颈部。

如果您使用拐杖，即使您到了桌子底下，也要带在身边，能帮您获得后援。

如果您使用轮椅或带轮子的助行器（助行车），

请**锁住**您的轮子（或挂上刹车）并保持坐姿，直

到震晃停止。始终用你的手臂、枕头、书本或

任何可用的东西**护住**你的头部和颈部，并**抓牢**

直到震晃停止。有关其他辅助性建议，请参见

**[EarthquakeCountry.org/accessibility](http://EarthquakeCountry.org/accessibility)**。

鼓励加利福尼亚州的人们下载 MyShake app

（“我的震晃”应用程序），以便在手机上接收地震警报消息。



## 如何在各种环境中保护自己

**室内：** 趴下、护住、和抓牢 避开外墙、窗户、悬挂物、高大的家具、电视和带有重物或玻璃的橱柜。不要尝试移动超过 5-7 英尺才往地上趴。震晃期间不要出去！（外部建筑材料和玻璃可能会掉落，并可能在您出去时砸到您。）如果坐着且无法趴到地板上：向前弯腰，用手臂护住头部，并用双手抓住牢自己的颈部。

**在床上：** 不要从床上下来。面朝下躺，以保护重要生命器官，并用枕头护住头部和颈部，手臂尽可能靠近头部，同时双手抓牢头部和颈部，直到震晃停止。留在原地，您因坠落和破碎的物体而受伤的可能性会更少些。

**在多层建筑中：** 趴下、护住、和抓牢 避开窗户和其他危险。不要使用电梯。如果自动喷水灭火系统或火灾警报器启动，请不要感到惊讶。

**在教室里：** 趴下、护住、和抓牢 实验室或其他环境，为了确保安全，可能需要作出特殊考虑。还应该教会学生们在家中或其他地方该做什么。

**在体育场或剧院：** 在你座位前的地上趴下或尽可能地俯身，然后用手臂（尽可能）护住头部，然后用双手抓牢颈部，直到震晃停止。然后慢慢走出去，注意观察余震期间可能掉落的任何东西。

**在商店：** 趴下、护住、和抓牢 靠近购物车、服装架子下方、或大型多架设置的底架，以便提供额外的保护，防止坠落物体。



### 不该做的事！

许多人仍然认为“进到入门处”是安全的，但这是个过时的建议，千万别再推荐。我们现在明白：入门处并不比房子的任何其他部分更坚固；不会提供保护，防止坠落或飞行物体；在极少数建筑物倒塌的情况下，不会是一个安全的空间。

**户外：**如果可以，请安全地移动到空旷的地方；避开电源线、树木、标牌、建筑物、车辆和其他危险。然后趴下、护住、和抓牢 这可以保护您避免受到任何可能空中抛砸的物体的伤害，即使您的直接上方没有任何东西。

**开着车：**将车停到路边，停车，然后挂上泊车制动器。避开立交桥、桥梁、电力线、标牌、树木和其他危险。待在车内直到摇晃停止，然后小心前行，避开掉落的碎片、破裂或移位的路面、以及紧急车辆。如果电力线落在汽车上，请待在车内，直到训练有素的人员将电线移开。

**海岸线附近：**对你自己的情形，请按照上述说明进行操作。然后，一旦摇晃减少到足以让您站立，就迅速走到高地或内陆，因为海啸可能会在几分钟内到达。不要等待官方发出警告。要步行而不是开车，以避免交通、碎片和其他危险。

**在大坝或水库（蓄水设施）下方：**对你自己的情形，请按照上述说明进行操作。在大地震期间，大型储水结构可能会受到损坏。导致大量水流出并流下山坡的灾难性故障不太可能，但如果您住在大坝下游，您应该了解洪水区信息并准备好前往高地的疏散计划。



## 更多信息

“地震国家网站 – 五步骤” [EarthquakeCountry.org/step5](https://EarthquakeCountry.org/step5)（附加指南、视频和图片）

“地震国家网站 --- 辅助性” [EarthquakeCountry.org/accessibility](https://EarthquakeCountry.org/accessibility)（包括地震前、地震中和地震后无障碍设施的附加指南）

“大摇晃演习” [ShakeOut.org](https://ShakeOut.org)（注册，每年与全球数百万人一起练习地震自我保护！）

[YouTube.com/greatshakeout](https://YouTube.com/greatshakeout)（查找地震安全视频系列播放列表）