

地震灾害是群灾之首,具有突发性、成灾性和续发性等特点,一次地震持续的时间往往只有几十秒,却会造成大量的房屋倒塌、人员伤亡。在第15个全国防灾减灾日到来之际,让我们一起学习防灾减灾知识,增强风险防范意识,提高避险自救能力。

# 防范地震灾害 护航高质量发展

## 地震不仅产生严重的直接灾害,而且不可避免的产生次生灾害。

### A 直接灾害

地震产生的对人类生命财产和资源环境的直接危害,主要包括:建筑物与构筑物的破坏,如房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形等等;地面破坏,如地面裂缝、塌陷,喷水冒砂等;山体等自然物的破坏,如山崩、滑坡等。



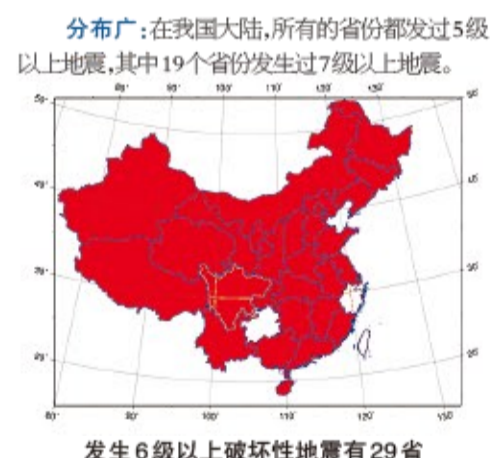
### B 次生灾害

直接灾害发生后,破坏了自然或社会原有的平衡或稳定状态,从而引发的灾害。主要有:火灾、水灾、海啸、毒气泄漏等对生命财产造成的灾害。其中火灾在次生灾害中最常见、最严重。

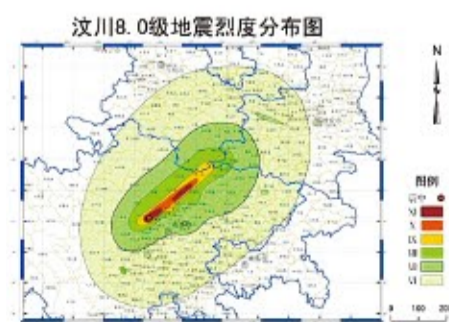


### C 我国地震灾害的特点

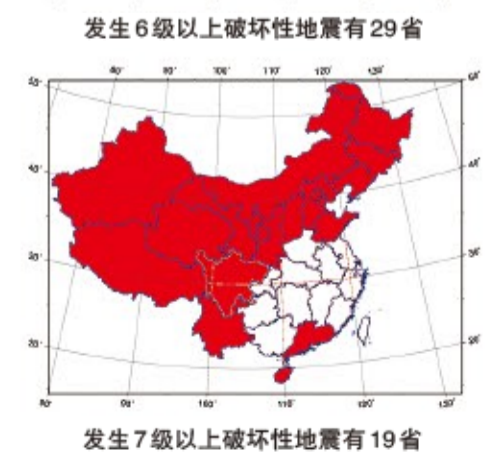
我国地处世界上两个最大地震集中发生地带——环太平洋地震带与欧亚地震带之间,是世界上多地震的国家之一,也是蒙受地震灾害最为严重的国家之一。



**强度大:**本世纪以来,8级以上地震,发生在中国大陆的有2次,分别为2001年昆仑山8.1级地震和2008年汶川8级地震。



2008年5月12日汶川8.0级地震,严重破坏地区超过10万平方千米,造成69227人遇难,374643人受伤,17923人失踪,是新中国成立以来破坏力最大的地震,也是唐山大地震后伤亡最严重的一次地震。



**震源浅:**中国大陆地区95%的地震的震源深度都在40公里以内,尤其是东部地区,一般在10到20公里,震源越浅,造成地表的破坏就越严重,对人类的危害就越大。

20世纪死亡20万人以上的大地震全球共3次,有2次发生在中国,一次是1920年宁夏海原8.5级大地震,死亡23万余人;另一次是1976年河北唐山7.8级地震,死亡24万余人。

## 地震来了怎么办?

通常在地震发生时,从人们感受到地震直至房屋倒塌,大约有十几秒钟的时间,沉着冷静,因地制宜地选择合适的方法避震,是有效减少人员伤亡,保障生命安全的最基本原则。

### 1 地震时应怎样保护自己?

地震时应采取有利于避震的姿势。



**趴下**,使身体重心降到最低,脸朝下,不要压住口鼻

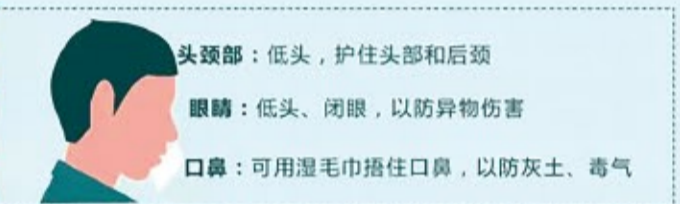


或采取**蹲下**或**坐下**的姿势,尽量蜷曲身体



**抓住身边牢固物体**,以防身体暴露在坚实物体外而受伤

### 保护重要部位



### 2 家住平房怎样避震?

如果屋外场地开阔,发现预警现象早,可尽快跑到室外避震。如果来不及,就在坚固家具下暂时躲避,再伺机快速转移到户外安全处。

**震时不可取的行为:**躲在房梁下;躲在窗边;破窗而逃。



### 3 家住楼房怎样避震?

**室内较安全的避震地点:**坚固的桌下或床下;低矮坚固的家具边;开间小、有支撑物的房间,如卫生间;内承重墙墙角。

**震时要注意:**迅速关闭电源、火源;千万不要滞留在床上;千万不能跳楼;不要到阳台上去;不要到外墙边或窗边去;不要去乘电梯。

**高楼如何撤离:**从高楼撤离时应走安全通道,不要去乘电梯;如果震时在电梯里,应尽快离开;若门打不开要抱头蹲下,抓牢扶手。



### 避震原则

#### 要因地制宜,不要一定之规

震时,每个人的处境千差万别,避震方式不可能千篇一律。

#### 要行动果断,不要犹豫不决

避震能否成功,就在千钧一发之间,容不得瞻前顾后,犹豫不决。

#### 要听从指挥,不要擅自行动

擅自行动,盲目避震,只能造成更大不幸。

### 4 在学校怎样避震?

在学校遇到地震时最需要的是学校领导和教师保持冷静与果断。

**如果正在上课时:**

教师应立即指挥学生迅速抱头、闭眼,躲在各自的课桌下。待地震停止时,老师立刻组织同学们有序地撤离,到操场去集合。



**在操场或室外时:**可原地不动蹲下,双手保护头部,同时,绝对不允许学生往教室跑。注意避开高大建筑物或电线杆、高悬物等危险物品。

### 5 在公共场所怎样避震?

听从现场工作人员的指挥,不要慌乱,不要拥向出口;要避免拥挤,要避开人流,避免踩踏或挤到墙壁、栅栏处。



**在商店、书店、展览馆、地铁等处:**选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边、内墙角等处就地蹲下,用手或其他东西护住头部;避开玻璃门窗、玻璃橱窗或玻璃柜台;避开高大不稳或摆放重物、

易碎品的货架;避开广告牌、吊灯等悬挂物。  
**在影剧院、体育馆等处:**就地蹲下或趴在排椅上;注意避开吊灯、电扇等悬挂物;用手或其他东西护住头部;听从工作人员

指挥,震后有组织地撤离。  
**在行驶的车内:**抓牢扶手,以免摔倒或碰伤;降低重心,躲在座位附近;地震过去后再下车;驾驶员迅速停车到安全地带,并拉手刹安全制动。

### 6 在户外怎样避震?



**就近选择开阔地避震:**蹲下或趴下,以免摔倒。不要乱跑,避开人多的地方。不要随便返回室内。

**避开高大建筑物或构筑物:**楼房,特别是有玻璃幕墙的建筑物、过街桥、立交桥、高烟囱、水塔等。

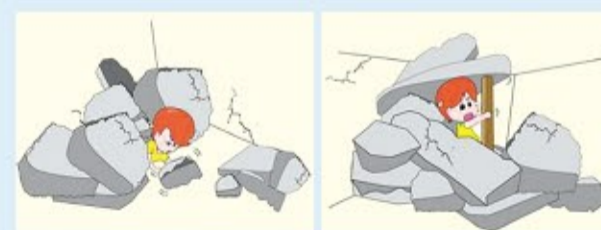
**避开危险物、高耸或悬挂物:**变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等。

**避开其他危险场所:**狭窄的街道、危旧房屋、围墙、女儿墙、高门脸、雨篷下、砖瓦堆放处等。



### 7 如果被埋压怎么自救?

震后,余震还会不断发生,你的环境还可能进一步恶化,你要尽量改善自己所处的环境,稳定下来,设法脱险。



- + 设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。
- + 搬开身边可搬动的碎砖瓦等杂物,扩大活动空间。注意:搬不动时千万不要勉强,防止周围杂物进一步倒塌。
- + 设法用砖石、木棍等进行支撑,以防余震时再次被埋压。
- + 不要随便动用室内设施,包括电源、水源等,也不要使用明火。闻到煤气及有毒异味或灰尘太大时,设法用湿衣物捂住口鼻。
- + 不要乱叫,保持体力,用敲击声求救。