

地震自救避险指南

核心提示

地震是一种大地震动的自然现象，包括天然地震（构造地震、火山地震），诱发地震（矿山冒顶、水库蓄水等引发的地震）和人工地震（爆破、核爆破、物体坠落等产生的地震）。

一般所说的地震，多指构造地震，当它足够大并发生在危及人类生存的地方时，就可能造成房屋倒塌，构筑物损坏，山崩地裂，人员伤亡。地震也是对人类经济社会构成威胁的众多自然灾害之首。地震的发生通常是人类没法避免和控制的，但掌握地震自救避险知识，可以从灾难中将伤害降到最低。

地震中的标准求生姿势

一、寻找“救命三角”

当地震来临时建筑物倒塌落在某个物体上，掉落的建筑物残骸会通过重力撞击到这些物体，使得两者相撞的位置会留下一个狭小的空间。这个空间被称为“救命三角”。

如何在不同场景寻找救命三角？

- 1.卫生间往往比较坚固，卫生间的墙角也是一个典型的三角空间。
- 2.非常结实的大型家具在震后容易形成三角空间。
- 3.床、沙发等体积较大的家具也可以起到一定的顶撑作用，易形成三角空间。

二、身体应该采取什么姿势？

身体尽量蜷曲缩小，卧倒或者蹲下，用手或其他物件护住头部，“伏而待定”，使身体重心降低，同时，双手要牢牢抓住身边的牢固物体，以防摔倒或因身体失控移位，暴露在物体外而受伤。

三、怎样保护身体重要部位？

保护头颈部：如果没有可抓的固定物或保护头部的物件，则应采取自我保护姿势：头尽量向胸靠拢，闭口，双手交叉放在颈后保护头部和颈部。有可能时，用身边的物品如书包、被褥、沙发垫等顶在头上。

保护眼睛：低头、闭眼，以防异物侵入。

保护口、鼻：有条件的情况下，用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰尘、毒气吸入。

四、室内较安全的避震地点：

- 开间小、有支撑物的房间，如卫生间和厨房；
- 非常牢固的桌下或床下；
- 低矮、牢固的家具旁；
- 内承重墙墙角。

地震时是跑还是躲？

目前多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方，是应急避震较好的办法。

一、在平房

可根据情况充分利用12秒钟自救时间跑出室外，来不及跑的可迅速躲在坚固的桌下、床下、家具旁及紧挨墙根处，趴在地下，闭目，用鼻子呼吸，使用坐垫、被盖等物保护头部颈部等重要部位，并用毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛入的灰尘。正在用火的应当立即熄灭炉火，随手关掉煤气或电源开关，然后迅速躲避。远离可能坠落的物体，不要站在窗户口边。

二、在高层

远离高层楼房的窗户或阳台，寻找房间内的救命三角和室内易避震的地方，如卫生间、厨房等地。地震时，高层楼房面向马路的那面墙很不稳定，高层楼房的窗户更要远离。地震发生时，千万不能使用电梯。一旦断电，上不来下不去就卡在里面出不来了。万一在搭乘电梯时遇到地震，可将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯。

三、在公共场所

在车站、剧院、教室、商店、地铁等场所的人员，切忌乱逃生，要保持镇静，就地择物（排椅、柜架、桌凳等）躲藏，伏而待定，然后听从指挥，有序撤离。

四、在室外

要远离建筑区、大树、街灯和电线电缆。不要在石化、煤气等易爆、化学有毒的工厂或设施附近。不要位于明火的下风。

五、在车内

在确保安全的情况下，尽快到开阔地靠边停车，注意保持车距，留在车内。不要把车停在立交桥、高楼等建筑物下、大树旁，或电线电缆下。

六、在学校

正在学校上课时，学生要在教师指挥下迅速抱头，躲在各自的课桌下。或有组织地迅速撤离教室，到安全的地方。在操场或室外时，可原地蹲下，双手保护头部。注意避开

高大建筑物或危险物。重要的是平时学校要多组织演练，做到快速撤离，有备无患。

地震来袭十不要

- 1.不乘坐电梯。地震易引发停电或电梯损坏，造成人员被困、电梯坠落伤人。
- 2.不靠近炉灶、燃气管道、家用电器。地震易造成燃气泄漏，引发火灾爆炸；强烈震动易致家用电器损坏漏电。
- 3.不待在电扇、电灯等悬挂物下面。地震时悬挂物易被破坏，导致坠落伤人。
- 4.不靠近窗户、玻璃幕墙及建筑外墙。强烈震动时，人在室内靠近窗户易被甩出窗外；在室外时易被震碎坠落的玻璃幕墙及倒塌的外墙等砸伤。
- 5.不靠近树木、电线杆。地震易破坏电力设施，电线落到人身上或搭在树上，会造成电击伤人。
- 6.不躲到大衣柜或其他柜子附近。地震时未经固定的大衣柜等家具易倾倒伤人。
- 7.不靠近悬崖峭壁。地震易引发山体崩塌、滑坡，造成人员伤亡。
- 8.不停留在桥上或桥下躲避。大地震往往造成桥梁倒塌伤人。
- 9.不贸然逃往街道、公路。地震时交通混乱，建筑内人员仓促外逃易发生伤人事故。
- 10.不继续驾驶机动车，靠边停车熄火后迅速离开。地震时不同司机反应不同，易发生交通事故。

地震自救与互救知识

破坏性地震发生后，被埋压人员能否得到迅速、及时的救治，对于减少震害死亡意义重大。大地震后半小时内救出的被压人员生存率可达99%。由此可见，自救互救是减少伤亡的主要措施之一。

一、自救

自救是指人们利用自身的条件排除危险，保存生命。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，扩大活动空间，稳定下来，设法脱险，若无力自救脱险时，保持头脑清醒，不可大声呼救，要保持体力，用敲击声求救，等待救援。

二、互救

- 1.互救是指灾区幸免于难的人员，对被埋压人员的救助。
- 2.救人原则：先救近，后救远；先救易，后救难；先救青壮年和医务人员，以增加帮手。
- 3.救人方法：挖掘被埋压人员应保持支撑物，以防进一步倒塌伤人；使伤者先暴露头部，清除其口鼻内异物，保持呼吸道畅通，如有窒息，立即进行人工呼吸；被压者不能自行爬出时，不可生拉硬扯，以免造成进一步受伤，脊椎损伤者，搬运时，应用门板或硬担架；当发现一时无法救出的存活者，应立下标记，以待救援。

冬季震后的防寒保暖措施

严寒的冬天地震，首先要警惕低温症的发生，长时间暴露在寒冷的环境中，会出现寒战、躯体僵硬、少尿、皮肤冰冷、冻疮、红斑、水肿等症状，还可能出现头晕、头痛、饥饿、恶心、腹胀、不安等全身症状。那么该如何保暖呢？

- 1.地震后，可能会长时间待在户外，这时候需要做好身体防护，可以多穿几层衣服，保护好身体的关键部位，如头部、手部、背部、双脚等。
- 2.在救援物资未到来之前，利用周围的资源，如废弃的布料、塑料布、报纸、泡沫等材料来制作简易的保暖衣物，可以抵挡寒风和低温。
- 3.保持身体的水分和能量，在寒冷的环境中，身体需要保持充足的水分和能量，尽量选择高能量的食物来补充体力，如牛奶、豆浆、鸡蛋、藕粉、蛋糕、巧克力及甜食等，但注意不要过量饮酒御寒，因为饮酒带给身体的

温暖只是暂时的，一旦酒精的作用消退后体温就会迅速下降，导致身体失去热量平衡。

4.如果出现疑似低温症症状时，要迅速脱离寒冷环境，用保暖性好的棉被包裹身体。若出现心脏骤停、呼吸消失等迹象，需要及时就医，采取心肺复苏，直至体温恢复正常。

总之，在地震后严寒的环境中，需要做好身体防护、寻找遮蔽处、利用周围的资源、保持身体的水分和能量，做好保温保暖措施，避免低温症出现。

灾后防疫知识

一、把好“病从口入”关

- 1.不喝生水，电漂白粉等药物消毒后的水也应煮沸后饮用。
- 2.饭菜要煮熟煮透再吃，不吃腐败变质受潮霉变的食物及病死禽畜。
- 3.不用脏水洗瓜果蔬菜。
- 4.饭前便后注意清洁。
- 5.注意环境卫生。
- 6.不随地大小便，不随意丢弃垃圾，及时清理动物尸体，注意保护水源，防止水源污染。

二、避免老鼠传播疾病

- 1.床铺最好离开地面，减少人与鼠或媒介昆虫等接触的机会。
- 2.如果发现病人突然发高热、头痛、呕吐、脖子发硬等，需要赶快找医生诊治。
- 3.存放的食物要注意防蝇防鼠，并在居住地进行灭蝇灭鼠。

三、预防破伤风

破损的伤口不要与土壤直接接触，发生深度外伤时及时就医，必要时须注射破伤风抗毒素。

灾区现场消毒方法

一、煮沸消毒法

适用范围：餐（饮）具、服装、被单等耐湿、耐热物品的消毒。

- 操作方法及注意事项：
- 1.煮锅内的水应将物品全部淹没。
 - 2.水沸开始计时，持续15分钟—30分钟。
 - 3.计时后不得再新加入物品，否则持续加热时间应从重新加入物品再次煮沸时算起。

二、消毒剂溶液浸泡消毒法

适用范围：餐（饮）具、服装、污染的医疗用品等的消毒。

- 操作方法及注意事项：
- 1.消毒剂溶液应将物品全部浸没。
 - 2.对导管类物品，应使管腔内也充满消毒剂溶液。
 - 3.作用至规定时间后，取出用清水冲净，晾干。
 - 4.根据消毒剂溶液的的稳定程度和污染情况，及时更换所用溶液。

三、消毒剂溶液擦拭消毒法

适用范围：家具、物品表面的消毒。

- 操作方法及注意事项：
- 1.用布浸以消毒剂溶液，擦拭被消毒物品表面。
 - 2.必要时，在作用至规定时间后，用清水擦净以减轻可能引起的腐蚀作用。

【相关链接】

地震灾害分级和国家应急响应分级

地震灾害分级：

地震灾害分为特别重大、重大、较大、一般四级。

1.特别重大地震灾害是指造成300人以上死亡（含失踪），或者直接经济损失占地震发生地省（区、市）上年国内生产总值1%以上的地震灾害。

当人口较密集地区发生7.0级以上地震，人口密集地区发生6.0级以上地震，初判为特别重大地震灾害。

2.重大地震灾害是指造成50人以上、300人以下死亡（含失踪）或者造成严重经济损失的地震灾害。

当人口较密集地区发生6.0级以上、7.0级以下地震，人口密集地区发生5.0级以上、6.0级以下地震，初判为重大地震灾害。

3.较大地震灾害是指造成10人以上、50人以下死亡（含失踪）或者造成较重经济损失的地震灾害。

当人口较密集地区发生5.0级以上、6.0级以下地震，人口密集地区发生4.0级以上、5.0级以下地震，初判为较大地震灾害。

4.一般地震灾害是指造成10人以下死亡（含失踪）或者造成一定经济损失的地震灾害。

当人口较密集地区发生4.0级以上、5.0级以下地震，初判为一般地震灾害。

国家应急响应分级：

根据《国家地震应急预案》（2012年8月28日修订），国家级响应机制，根据地震灾害分级情况，将地震灾害应急响应分为Ⅰ级、Ⅱ级、Ⅲ级和Ⅳ级。

1.应对特别重大地震灾害，启动Ⅰ级响应。由灾区所在省级抗震救灾指挥部领导灾区地震应急工作；国务院抗震救灾指挥部机构负责统一领导、指挥和协调全国抗震救灾工作。

2.应对重大地震灾害，启动Ⅱ级响应。由灾区所在省级抗震救灾指挥部领导灾区地震应急工作；国务院抗震救灾指挥部根据情况，组织协调有关部门和单位开展国家地震应急工作。

3.应对较大地震灾害，启动Ⅲ级响应。在灾区所在省级抗震救灾指挥部的支持下，由灾区所在市级抗震救灾指挥部领导灾区地震应急工作。中国地震局等国家有关部门和单位根据灾区需求，协助做好抗震救灾工作。

4.应对一般地震灾害，启动Ⅳ级响应。在灾区所在省、市级抗震救灾指挥部的支持下，由灾区所在县级抗震救灾指挥部领导灾区地震应急工作。中国地震局等国家有关部门和单位根据灾区需求，协助做好抗震救灾工作。

地震安全教育

EARTHQUAKE SAFETY EDUCATION

Safety knowledge

普及安全知识·确保学生安全

遇地震，莫惊慌，保镇静，少伤亡。
先颠颠，是近震，只摇晃，震必远。
是远震，不用管，若近震，莫等闲。
住楼房，别慌张，到小间，暂躲藏。
厨与厕，牢又坚，跨度小，较安全！



生活 第十一期

●文字据《甘肃日报》，图片来自网络