

# 如何 为应对 地震 做好准备

AMERICA'S  
**PrepareAthon!**  
BE SMART. TAKE PART. EPARE.

**Shake  
Out**



# 如何为应对地震而做好准备

地震会带来轻度到剧烈的震动，会随时、随地发生。本指南能够帮助您在震前、震期和震后保护自己，保护您的家人和财产。

## 知道危险

**内容:** 地震是地球的突然、快速震动，是由于长时间积聚的应力被释放出来导致地下岩石断裂和位移所致。最初的轻度震动可能会增强，在几秒钟内变得极其剧烈。附带的地震（称为余震）可能发生于几小时、几天、甚至几个月后。大多数余震的震级都小于最初的地震，但强度更大的余震也可能发生。

**时间:** 地震能够发生于一年中的任何时间，出现时没有任何预警。

**地点:** 所有美国的州和领地都存在一些地震风险。在已经明确的地震带风险较高。

**影响:** 较大地震可能造成伤亡和大范围财产损失。地震期间大多数伤亡发生于下列情况下：人们在震动期间奔走或跑动时跌倒；被坠落、飞出或滑动的家居物品或非结构性碎片击中；和/或因墙壁或建筑物的其他部分倒塌而被砸伤或受困。

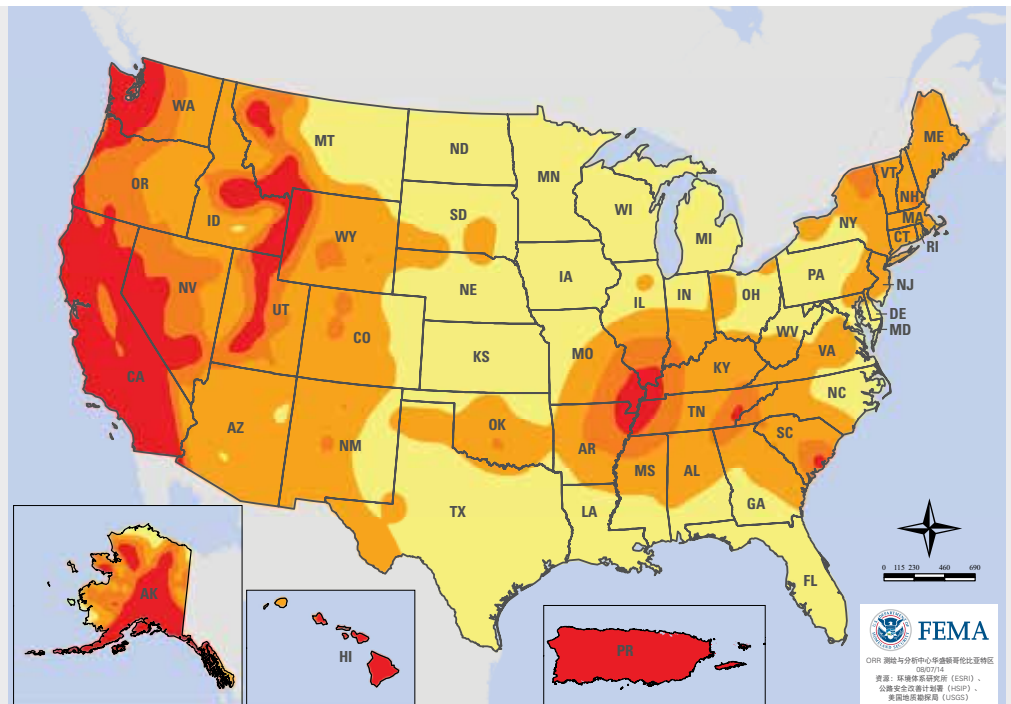
交通、电力、供水、供气以及其他服务可能中断。在一些地区，震动可能导致流化，此时地面更像液体一样流动。发生这种情况时，地面不再能够支撑建筑物的重量。在沿海地区，海底地震会引发海啸。

### 预报的地震震动频率

此图显示因地震破坏造成普遍受伤的最小震级的频率。

- 非常高
- 高
- 中
- 低

该震级能够：导致窗户破裂；将餐盘、玻璃器皿、小摆设和书籍震离架子以及将图画震离墙壁；移动或掀翻家具；以及让弱石膏墙板建筑、土坯建筑和某些建筑不好的砖石房屋发生破裂。



MapID 144cd3feb70807141341hqprod

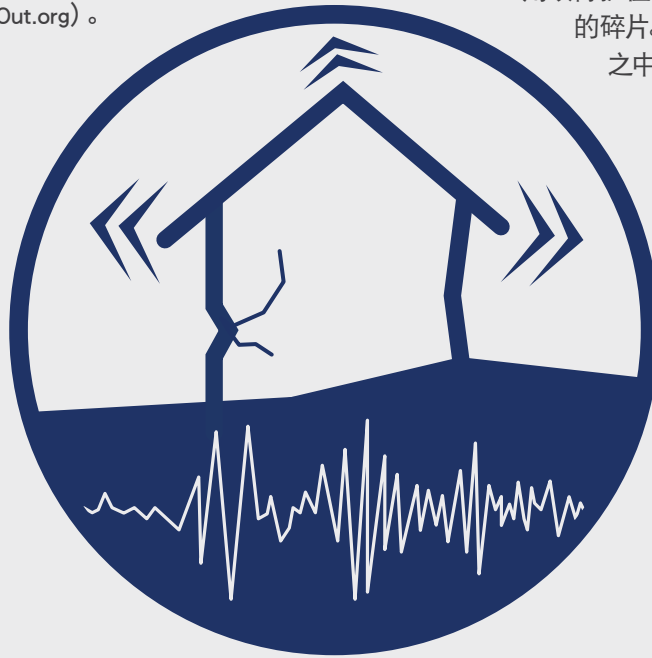
# 如何为应对地震而做好准备

本页面概述震前、震期和震后应采取的保护措施。以下页面提供针对每个时期的更多信息。

## 1 | 震前：作好防备

现在就采取行动，抢在地震到来之前。

- 加固可能坠落并致伤的物品（如书架、镜子、灯具）。
- 参加地震逃生（ShakeOut）训练，练习如何俯撑、护住和抓牢（[www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)）。
- 存放重要用品和文件。
- 练习将如何与家庭成员联系。



## 2 | 震期：生存

一感觉到震动，就

- 跪地俯撑，这样就不致被地震击倒。
- 用双臂护住头部和颈部，保护自己避开坠落的碎片。如果您处在有坠物击中的危险之中，而您能够安全地移动，应爬到一个更安全的地方或寻求掩护（如桌子下面）。
- 抓牢任何坚固的掩护物，使您能够随其移动，直到震动停止。

## 3 | 震后：恢复

震动停止后，您在移动身体之前，应环顾四周，看看有无东西坠落或地面有无危险碎片。

- 如果您身处遭受破坏的建筑物内，并且有安全穿过碎片的通道，应离开去到外面的空旷地带，远离遭受破坏的区域。
- 如果您被困住，不要乱动或扬起灰尘。
- 如果您带有手机，应打电话或发短信求救。
- 敲击管子或墙壁或吹哨子（若有），使救援人员能够定位到您。
- 一旦安全，就留意当地新闻报道（如广播、电视、社交媒体和手机短信提醒），了解紧急信息和指示。

# 震前、震期和震后保护自己

## 如何意识到那就是在发生地震



您可能会感到震动或感到墙壁、地板或地面在翻滚。这种翻滚可能会在几秒钟内变本加厉。

如果您不马上俯撑，您可能被震倒。您可能无法行走或奔跑。

物体可能从架子上坠落，灯具可能摆动或从天花板坠落，高大的家具可能翻倒。

空中或地面上可能满是灰尘或玻璃渣。

您可能会听到类似于重型卡车或火车从附近经过的噪音。

## 紧急通知

尽管地震无法提前通知，震后会马上通过广播和电视播出以及通过无线紧急提醒发短信到手机以提供紧急信息。除了商业广播电台，国家海洋和大气管理署 (NOAA) 的天气广播也会播出直接来自国家气象局的有关各种危险的提醒和警告。您也可以事先注册，以接收来自当地应急服务部的紧急通知。

下载“保持警惕。了解警示和警告”文档

([www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare))，其中概要介绍了可用的通知。

免费的智能手机应用程序 (如联邦紧急事务管理局 (FEMA) 和美国红十字会提供的应用程序) 提供有关避难所、如何提供急救以及如何寻求恢复援助的信息。(在您的 iPhone、安卓或其他移动设备上搜索 FEMA 应用程序或红十字会应用程序)。美国地质勘探局管理地震通知服务，当地震发生于您所在地区或世界上任何地方时，提供免费的电子邮件通知。请访问: <https://ssleearthquake.usgs.gov/ens> 了解更多信息。



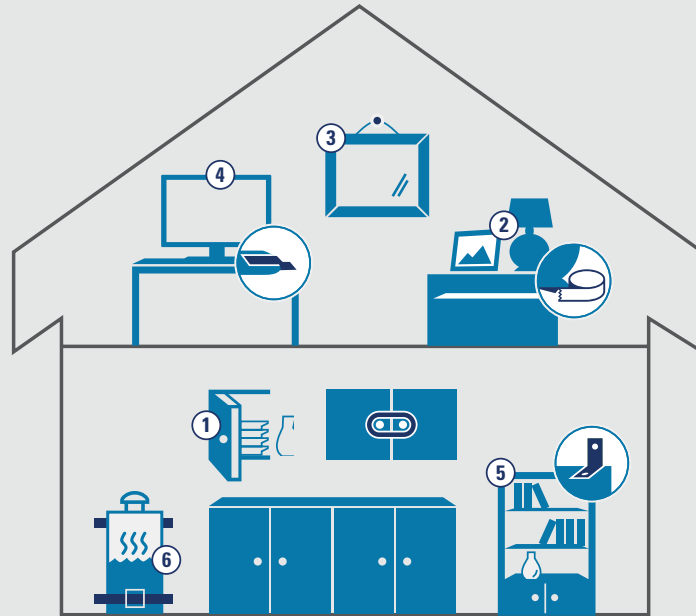
## 制订一项通讯计划

地震时您的家人可能不在一起，所以重要的是要知道您们如何彼此联络，在紧急情况下如何回到一起。灾难后固话线和蜂窝电话系统经常崩溃，所以您可能需要使用短信或社交媒体与家人和朋友通讯。在您的钱包中保存重要的电话号码，以备无法查看手机中的联系人名单时使用。要了解更多信息 (包括家人通讯计划的样板)，请访问 [www.ready.gov/make a plan](http://www.ready.gov/make a plan)。

# 1 | 震前保护自己

为了预防潜在的受伤，应花些时间加固您的空间。加固在地震中可能坠落、飞出或滑动的物品（参阅 [www.earthquakecountry.org/step1](http://www.earthquakecountry.org/step1)）。想象如果房间受到影响并开始上下左右震动的情景，然后确定会被抛向四周的物品。定期检查您逗留地方 - 您的家里、工作单位或学校，寻找潜在危险并对其加以稳固。

## 搜寻潜在的危險和可能坠落的東西



1. 柜门会飞速打开，使柜中物倾洒到地面；用柜门插销将其加固。



2. 您搁置在架子和桌子上的相框、书籍、灯具等物会有飞出的危险。用挂钩、胶粘剂或地震腻子将其稳固，保持其原地不动。将笨重或易碎物品移到架子的较低位置。



3. 镜子、相框等悬挂物品应该用锁钩或地震腻子稳固。不要在床、沙发或您就座的任何位置的上方悬挂重物。



4. 计算机、电视机、微波炉等又重又贵的电子设备，不好更换。用柔性尼龙带将它们稳固。



5. 书柜、文件柜、瓷器柜和其他高大家具应锚于墙上螺钉（非石膏墙板）或砖石中。使用柔性带子，使其能够摆动，但不会坠落到地板上。



6. 用合适的带子和拧入墙或砖石的螺钉来稳固您的热水器、冰箱等主要家电，这样做有助于防止其翻倒，导致燃气或电气接头破裂。燃气具应具有柔性接头，以吸收震动并减少火灾的危险。

注意：这些胶粘剂、带子、钩子、柜门插销等安全装置能够在大多数五金店和家装店以及网上零售店买到。



# 1 | 震前保护自己



## 加固您的建筑物

确保您的家里和您逗留的其他建筑物在地震期间较为安全，具有更大的地震破坏抵抗力。请专业人士帮助评估建筑物的结构，然后采取非结构性解决方案的安装步骤，包括增加地脚螺栓、支撑弱墙体以及加固烟囱。如果您住在移动房屋，应考虑安装抗震支撑系统。这些措施能够帮助减少对建筑物造成大的破坏。如果您是租客，应要求您的房东或物业管理公司做必要的改善，使建筑物更安全。在地震中较脆弱的结构例子有那些没有锚于地基上或爬行空间墙薄弱、墩柱地基无支撑、砖石墙或地基没有加固。查询您的当地紧急事务管理局，询问在您的社区是否有志愿者团队协助评估。请访问 [www.fema.gov/earthquake\\_safety\\_home](http://www.fema.gov/earthquake_safety_home) 寻求指导：非结构性的减少破坏的方法、抗震结构设计或装修。

**练习：**每个人都应该知道地震时怎么办，应练习如何俯撑、护住和抓牢。加入“大逃生”和“美国的长期预备！”，练习如何保护自己，帮助将相关知识口耳相传。请访问 [www.shakeout.org](http://www.shakeout.org) 和 [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare) 了解详情。通过社区应急响应团队（CERT）活动等培训，学习并练习急救技能和应急响应技能。

**收集重要文件：**一旦眼前的危险过去，拥有您的法律、财务和医疗文件将帮助您获得援助，向您的保险公司索赔。现在就花些时间保护好重要文件，将您的财物拍照或录像。从 [www.ready.gov/financialpreparedness](http://www.ready.gov/financialpreparedness) 下载“明智地保护您的重要文件和贵重物”核对表。

**讨论：**讨论灾难并帮助他人进行准备可确保每个人更加安全。与您的家人、朋友、邻居和同事讨论您已做了哪些防备。

**储备：**收集并存放您的家人至少三天所需的基本用品，以备得不到杂货店等服务、断电或您无法呆在家里时之需。持续停电会对依赖使用电源的医疗设备的人产生重大影响，所以要确保制订一项停电期间照顾自己和家人的计划。

# 1 | 震前保护自己

## 收集应急用品

现在就花时间收集您所需的应急用品，以备断电、断水以及杂货店不开门时之需。根据您的预算许可，过段时间添加几个物品，慢慢地将您的用品准备充足。基本应急用品应包括以下内容，其中大部分您的家里可能都有。

✓	<b>水</b> – 按每人每天至少 1 加仑的量准备至少可使用 3 天的水。（如果可能，存放 3 天以上的用水）。一个普通人每天需要喝大约 3/4 加仑的流体。每个人的需求各有不同，具体取决于年龄、性别、健康状况、活跃程度、食物喜好和气候。您还需要储备水来烹饪食物。
✓	<b>食物</b> – 为您的家庭成员（包括宠物）存放至少 3 天的非变质食品。考虑特殊饮食需求（如婴幼儿配方奶粉）。准备一个开启罐头食品的非电动开罐器。
✓	<b>手电筒、收音机和手机充电器</b> – 您需要能够在停电时为其充电。手电筒和收音机（手摇式或电池供电式，并配有备用电池）。您的手机充电器应该是手摇式、可用太阳能充电或能够从汽车的插座充电。
✓	<b>医疗</b> – 包括急救包、处方和非处方/柜台药品和医疗用品。
✓	<b>卫生用品</b> – 例如洗手液、纸巾、纸品及塑料袋，以便在水资源有限的情况下使用。
✓	<b>辅助性技术</b> – 电力依赖型移动设备的电池备用电源、氧气以及其他所需的辅助性技术。
✓	<b>衣服和毯子</b> – 确保您有长袖衣服和长裤、厚胶底鞋、工作手套，以在震后保护自己，如果居住地气候寒冷，每个人还要有睡袋或暖毯。
✓	<b>哨子</b> – 要有一只哨子用于发信号求救。
✓	<b>现金</b> – 存放现金，以防震后自动取款机不能正常工作。
✓	<b>灭火器</b> – 地震可能引发火灾；要有一只灭火器，使您能够扑灭任何小火。只有您的身体吃得消才能使用灭火器。

如果可能，考虑在几个地点存放用品。这意味着存放食物和水等基本用品于多个地点，包括您的工作单位、汽车以及如果可能，在您和您的家人常呆的其他的（如教堂、社区中心和学校）。

重要的是要考虑您的家人的独特需求，包括使用和功能需求，以及儿童和宠物的需求。您可能需要包括：额外的水；特殊食品，如婴儿配方奶粉或宠物食品；以及其他用品或设备，如尿布、眼镜或医疗设备。

请在 [www.ready.gov/build-a-kit](http://www.ready.gov/build-a-kit) 下载应急用品核对单。

## 2 | 震期保护自己

**俯撑、护住和抓牢。**地震期间，尽量少动，仅用几步去到附近安全的地方。如果您在屋内，呆在那里，直到震动停止并肯定安全后才出来。



如果您在:

则:



屋内

**跪地俯撑。**

用双臂护住头和颈部。这种姿势防止您跌倒，并对攸关生命的器官提供一些保护。由于走动会使您在路上遭遇碎片危险，仅当您需要避开坠物危险时才能移动。如果您能够安全走动，应爬到一张坚固的桌子下面以增加掩护。如果附近有低矮家具、内壁或角落，并且路径无障碍，走过去也可以增加一些掩护。远离玻璃、窗户、外门和外墙以及可能坠落的任何东西，如灯具和家具。

**抓牢**任何坚固的掩蔽物，直到震动停止。

**不要**跑出去！**呆在原处**，直到震动停止。**不要**进入门道，因为这不会防止坠物或飞物的伤害，并且您可能无法站稳。



屋外

如果可能，应远离建筑物、街灯和电线。一旦进入空旷地，就俯撑、护住并抓牢。**呆在那里**，直到震动停止。这在城市不太可能，所以您可能需要猫在建筑物内躲避落下的碎片。



在床上

如果您在床上：**呆在那里**，用枕头**护住**头和颈部。在夜里，很难看到并躲避危险物和碎片；尝试在黑暗中走动比呆在床上更容易受伤。



在行驶的汽车内

震动期间难以控制汽车，所以要尽可能快速、安全地停下来并呆在车内。

避免停在建筑物、树木、立交桥或电线的旁边或下面。一旦地震停止后，才小心翼翼继续上路。避免行走可能已遭地震破坏的公路、桥梁或坡道。



### 3 | 震后保护自己

一旦震动已经停止，应等待一分钟才起来，然后环顾四周，看看有无碎片或其他危险物。如果您能够安全地走出建筑物并有空旷地可去，应走出建筑物，避开遭到破坏的区域和倒塌的电线。对于位于大城市市区的建筑物，由于附近没有空旷地，留在建筑物内可能更安全，直到您肯定能够避免来自附近建筑物的其他玻璃和碎片。记住余震可能会造成进一步破坏，削弱建筑结构，给正在离开建筑物的那些人带来危险。只要感觉到震动，就要俯撑、护住并抓牢。



留意当地的新闻报道（电池供电的收音机、电视机和手机短信提醒），了解紧急信息和指示。



如果您被困住，不要乱动或扬起灰尘。用手帕或衣服捂住嘴。万不得已才喊叫。喊叫会导致您吸入大量有害灰尘。用您的手机呼叫或发短信求救。敲击管子或墙壁或吹哨子（若有），让救援人员能够定位到您。



如果您是在一幢遭破坏的建筑物内，并且有穿过碎片的安全通道，应离开去到外面的空旷地。如果您能够安全地这样做，应赶快带上易携带的随身物，如钱包或随身袋子。一旦走出去，不要再进入，直到建筑物被认证安全。



如果您受过培训，应检查是否受伤，并向别人提供援助。协助救援，前提是您能够安全地这样做。



如果您住在海边，应了解您所在地区是否有海啸风险。如果您住在可能遭受海啸的地区，震动停止后，应马上走向内陆或地势较高的地方。留意官方报道，了解有关本地区海啸疏散计划的更多信息。



远离遭破坏的区域。在遭破坏的区域附近，切勿使用打火机或火柴。检查并扑灭小火。



请合格专业人士检查您的电力系统、污水道、燃气和水管的破坏情况。



如果您的家里已遭破坏，不再安全，您需要一个居留地方，则应发短信 SHELTER 和您的邮编到 43362（4FEMA），找到您所在地区最近的公共避难所。短信样板如 SHELTER 12345。查询当地媒体，了解有关避难所的信息。

## 3 | 震后保护自己

- 地震会毁坏或使建筑物和道路不安全。
- 在碎片周围要极其小心。不要尝试独自移走笨重碎片，只有当您能够安全地这样做时才协助救援。
- 在清理时穿着保护性衣物，包括长袖体恤、长裤、工作手套以及结实的厚底鞋。这些将保护您免受碎玻璃、暴露的钉子或其他物体的伤害。
- 如果电气设备已潮湿或您正站在水中，不要触碰它们。
- 如果闻到燃气味，请拨打 9-1-1。
- 对您的财产的破坏情形进行拍照或录像，以协助申请保险索赔。
- 要知道，这将是一个伤感的时刻，感觉悲伤属正常。如果抑郁或焦虑持续或情况似乎不太对劲，应为自己或他人求助。



- 可能会有余震。这些附带的地震通常弱于主震，但强度足以进一步破坏已遭削弱的建筑结构。余震会发生于主震后的头几个小时、几天、几周、甚至几个月。预备保护自己。

### 其他信息

以下资源和网站能够帮助您进一步预备、应对地震并从中恢复。

#### 资源

- 避免地震破坏：房主用核对单。[www.cert-la.com/education/AvoidingEarthquakeDamage.pdf](http://www.cert-la.com/education/AvoidingEarthquakeDamage.pdf)
- 为应对地震做好准备：  
每个儿童保育机构需知。[www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=1520](http://www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=1520)
- 住宅建筑商的抗震设计与施工指南。<https://www.fema.gov/media-library/assets/documents/6015>
- “如何做”系列：地震时保护自己的财产。[www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=3260](http://www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=3260)
- 地震安全的七步骤。[www.earthquakecountry.org/sevensteps](http://www.earthquakecountry.org/sevensteps)

#### 相关网站

America's PrepareAthon! [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare)  
预备宣传活动, [www.ready.gov/earthquake](http://www.ready.gov/earthquake)  
美国红十字会预备宣传, [www.redcross.org/prepare/disaster/earthquake](http://www.redcross.org/prepare/disaster/earthquake)  
FEMA 在家里的地震安全, [www.fema.gov/earthquake/earthquake-safety-home](http://www.fema.gov/earthquake/earthquake-safety-home)  
地震大逃生训练, [www.shakeout.org](http://www.shakeout.org)  
美国消防局的地震与消防安全, [www.usfa.fema.gov/citizens/home\\_fire\\_prev/earthquakes.shtm](http://www.usfa.fema.gov/citizens/home_fire_prev/earthquakes.shtm)  
美国地质勘探局 (USGS), [www.earthquake.usgs.gov](http://www.earthquake.usgs.gov)

有关“美国的长期预备!”的更多信息, 请登录 [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare)、给我们发电邮至 [prepareAthon@fema.dhs.gov](mailto:prepareAthon@fema.dhs.gov) 或在 #PrepareAthon 加入网上交谈。

AMERICA'S  
**PrepareAthon!**  
BE SMART. TAKE PART. EPARE.