

# 地震 安全 檢查表

FEMA 526CT / 2005 年 8 月



**FEMA**



Earthquake Safety Checklist - Traditional Chinese



## 重要的號碼和地址

911

緊急情況請  
撥打911

地震來臨時，您的家人可能不在一起，因此，使用以下空白記錄信息能幫助你們交流。切記，在主震發生後最初 24 小時內，只有在緊急情況下才能使用電話。

報警電話 \_\_\_\_\_

消防局電話 \_\_\_\_\_

救護車電話 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 的工作地址

電話/手機 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 的工作地址

電話/手機 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 的學校

電話/手機 \_\_\_\_\_

學校政策： 留住學生  遣散學生

\_\_\_\_\_ 的學校

電話/手機 \_\_\_\_\_

學校政策： 留住學生  遣散學生

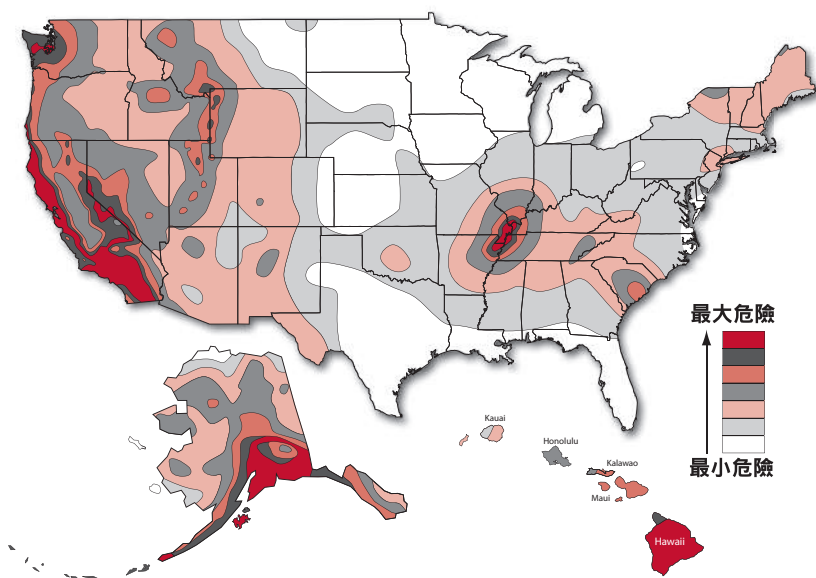
可作為離散家人聯絡點的外地親戚或朋友的姓名和電話/手機號碼：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

救難包位置：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 美國的地震危害



根據美國境內地質調查局全國地震危害地圖  
([http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map\\_graphic.html](http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map_graphic.html))。

## 您為下次地震做好準備了嗎？



本手冊的目的是為了幫助您和家人為大地震做好準備以求倖存。透過採取預防措施，可減少地震對家庭的影響。準備一些應急用品，並教家人在災難期間和之後在家中應採取什麼措施。您可以在得不到任何幫助的情況下存活 72 小時之久，因此學會一些至少在這段時間的應對方法。

地面運動實際上極少會造成死亡或傷害。大多數傷亡情況是由局部建築物塌陷和落物、瓦礫造成的，如倒塌的煙囪、落下的磚塊、樓板粉飾物和照明器具。這些情況多數都比較容易預防。

由於在發生地震時沒有預兆，因此現在就採取預防措施極為重要，這樣您就知道到時如何做、如何應對 — 有用的保護措施是可行的。

# 對所有緊急情況做好準備 - 對在家中、工作場所和汽車內 做好準備的建議

由於您不知道在發生地震時會身處何方，因此要在家中、工作場所和車內準備好救難包。



**水。**至少要為每人每天儲存 1 加侖水，並做好應付 72 小時的準備。正常活動的人每天至少需要飲用半加侖水。在確定適當數量時，可從以下方面考慮：

- 個人需要量因年齡、身體狀況、活動量、飲食和氣候而異。
- 兒童、哺乳期母親和病人需要更多的水。
- 高溫時需要雙倍的水。
- 醫療急診可能需要更多的水。

建議購買商業瓶裝水。瓶裝水要原封不動，需要時才打開。此外，要注意過期日期。

如果您選擇自己準備裝水容器，可以從舊貨店或野營店購買不漏氣的食用貯水容器。在向容器中裝水之前，用洗碗肥皂水清洗，然後徹底沖洗乾淨，直到沒有殘餘的肥皂泡為止。儲存在自備容器中的水應該每6個月更換一次。

除換水外，還可使用諸如哈拉宗和高碘甘氨酸之類的淨化劑，但在使用這些片劑之前，一定要閱讀瓶上的標籤。



**食物。**保存大量不易腐爛的食物，並根據常規變換和補充飲食是一般的實踐常識。準備充足的罐裝或脫水食物、奶粉和罐裝果汁，至少可供 72 小時之用。乾糧、水果和不含鹽的堅果都屬於理想的營養來源。請牢記以下幾點：

- 避免食用會使讓人口渴的食物。選擇不含鹽的餅乾、全穀類麥片和液體含量較高的罐裝食品。
- 儲存不需要冰凍、蒸煮、加水或特別配製的食物。您身邊可能就有很多此類食物。
- 記住要包括嬰兒和特殊飲食需要的食物。

還應有廚房用具和炊具，尤其是手動開罐器。



**☐ 手電筒和備用電池。**將手電筒放在床邊、工作場所和車內。不要在地震之後使用火柴或蠟燭，除非確定沒有煤氣洩漏。



**☐ 便攜式電池供電的收音機和電視機及備用電池。**大多數電話將不能使用或僅用於緊急情況，因此收音機將是最好的資訊來源。可能還需要有電池供電的民用波段設備或其他雙向無線電設備。



**☐ 急救箱和手冊。**將急救箱放在家中和車內。此外，還要有美國紅十字會編寫的手冊，如標準急救和個人安全性。讓家人參加基本的急救和心肺復蘇（CPR）課程。



**☐ 滅火器。**將滅火器放在家中和車內。一些滅火器僅對特定的火災類型效果較好—電、油脂和煤氣。ABC 類滅火器針對任意火災都可安全使用。消防局會向您展示如何正確地使用滅火器。



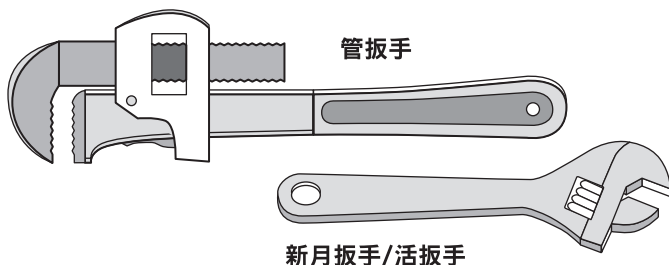
**☐ 特殊需要。**儲備一批特別需要的物品，如藥物、備用眼鏡、隱形眼鏡護理液、助聽器電池、嬰兒物品（嬰兒食品、尿布、奶瓶和橡皮奶頭）、衛生處理和衛生用品（濕性衛生紙和手紙）和家人特別需要的所有物品。



**重要的文件和現金**。如果自動取款機、銀行和信用卡系統不能運作，一定要有一些現金備用。此外，還要保存信用卡、身份證和重要文件的複印件，如保險單和分類帳。



**工具**。除了管道扳手和可調鉤扳手（用於關閉煤氣和水閥門）外，還應在防水容器中放有打火機、大量火柴，以及可向營救工作人員發出信號的口哨。



**衣服**。如果您住在氣候較冷的環境中，則必須考慮保暖。地震之後可能不會供暖。要考慮衣服和床上用品。確保每人都有一套完整的更換衣服和鞋子，包括：

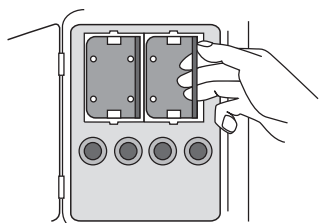
- 夾克或外衣
- 長褲
- 長袖襯衫
- 保暖鞋
- 帽子、連指手套或一般手套和圍巾
- 睡袋或保暖的毯子（每人一件）



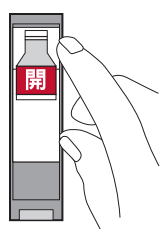
**寵物需要**。找到寵物棚宿區，收集必要的供給品，確保寵物有正確的 ID 和最近的獸醫記錄，並保證您有寵物運輸用具和皮帶繩。

# 住宅應急準備

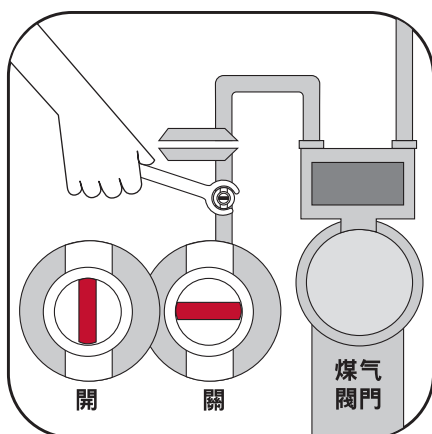
如果發生地震，可能會通知您停用在住宅內提供的公用事業。教會家中的負責人如何關閉煤氣、電和水閘門及總開關。如果需要更多關於這方面的資訊，請諮詢當地的公用事業部門。



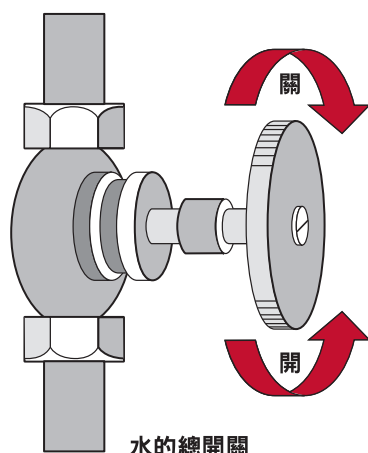
拉出電熔絲管



電路斷路器



標明水關閉的閘門（找到水進入房子的地方）和水的總開關閘門（找到在人行道或院內混凝土箱中的儀錶）。



注意：除非存在緊急情況，否則不要關閉煤氣。如果已關閉煤氣，必須由專業人員恢復供應。

# 地震危害搜索

透過進行地震危害搜索，您可識別家中存在的潛在危險。從一個房間到另一房間並想像在地震中會發生什麼情況時，只需有先見和一般常識。

一些可能的危害包括：

- 可能傾倒的高大重型傢具，如書櫃、瓷器櫥櫃或組裝式組合櫃。
- 可能會從管道脫離和破裂的熱水器。
- 可完全移動來斷開煤氣和電線的器具。
- 用自由搖擺的鉤子懸掛的重型容器設備。
- 床上方的重型相框或鏡子。
- 在震動期間無法關嚴門的廚房或其他小房間的插銷。
- 位於高處或敞開架子上的易破或較重物體。
- 可能會因為沒有支撐而倒塌的磚砌煙囪。
- 在車庫或室外庫棚中可能較為安全的易燃液體，如油漆或清潔洗滌用品。

採取措施解決這些危害— 在適當時可固定或重新存放這些物件。

## 家庭地震訓練

在房子開始震動時知道前往安全的地方很重要。在發生地震前，透過計劃和練習如何應付，可在最初感覺到搖動或震動時，調節自己和家人正確自然的反應心態。地震練習可教會家人在遇到地震時該怎麼辦。

- 每位家庭成員都應知道每個房間內的安全點。
- 安全位置：最佳的地方是在重件傢具的下方，如辦公桌或堅固的桌子下方、無支撐的拱門下方，並靠在牆內側。
- 危險位置：要遠離窗戶、懸掛物、鏡子、壁爐和高大且不牢固的傢具。
- 透過親自將自己置於安全的地方來增強這方面的知識。這一點對兒童來說尤為重要。
- 在此練習之後的幾天或幾週內，要進行出其不意的演練。
- 準備處理地震後的各種經歷— 身體和精神方面。



# 如何安全渡過地震

在地震期間將活動範圍限制在靠近安全位置的附近幾步之內。呆在室內直到震動停止，同時還要確定安全後方可離開。



## 若在室內：

- 趴下、躲好並抓牢一躲在牢固的辦公桌、桌子或長凳下面，或靠在牆內側，緊貼著牆。如果附近沒有辦公桌或桌子，用雙臂護著臉和頭，並蹲在建築物的角落內。
- 呆在遠離玻璃、窗戶、外部門和牆以及任何可能會塌落的物體，如照明設備和傢具。
- 如果發生地震時您還在床上，要呆在原處不動。用枕頭一直護著頭，除非您在可能墜落的大型照明設備的下方。在此情況下，就要轉移到最近的安全位置。
- 呆在室內直到震動停止，並確定安全後方可出去。地震期間，大多數人受傷都是在進出建築物時被塌落的物件擊中所致。
- 要知道可能會斷電，灑水系統或火警可能會打開。
- 不要使用電梯。



## 如果您在室外：

- 呆在原地不動。
- 遠離樓房、樹木、街燈和公用電線。



## 如果您在行駛的車中：

- 在安全允許的情況下儘快停車，並推到公路邊上，然後呆在車內。
- 避免停在樓房、樹木、天橋和公用電線的附近或下方。

- 不要試圖從已損壞的大橋或天橋下駛過。
- 地震停止之後要小心前行，同時要注意路面和橋是否損壞。



### 如果您身陷廢墟中：

- 不要點燃火柴。
- 不要移動或踢起塵屑。
- 用手帕或衣服捂住嘴巴。
- 輕拍管道或牆壁以便救護人員能發現您。如果有口哨可使用口哨。大聲呼叫僅用於最後求救 — 大聲喊叫可能會導致您吸入危險的塵屑。

## 當地面停止震動後牀

### 檢查損傷情況



如果有人停止呼吸，可口對口進行人工呼吸。直接按壓傷口來止住傷口流血。不要移動受重傷的人，除非他們可能馬上再受傷。用毛毯蓋住傷員保暖。



隨身攜帶用電池供電的收音機，以便可以收聽到最新的緊急事件和新聞報道。



如果您居住在沿海地區，要意識到發生海嘯的可能性。海嘯也叫地震海浪。當地方政府發佈海嘯警告時，可設想一連串的危險海浪即將來臨。盡可能快地轉移到較高的地方。



不要使用電話，除非受到嚴重傷害。關於更多的詳細應急程序，請參考急救手冊。



在附近有落下的碎片或碎玻璃的地方**要穿上鞋子**。

## 檢查危害



**如果可能，熄滅火焰**。如果不能熄滅，要立即離開房子，並盡可能通知消防局，同時警告鄰居。



**使用電池供電的手電筒**檢查住處。在進入室內之前，在室外打開手電筒，因為電池可能會產生火花，從而點燃洩漏的煤氣（如果存在）。



**檢查煤氣、電、水管和用具是否受損**。如果聞到煤氣或看到破損的管子，從室外關掉總閥門。不要打開電源開關，直到電力公司派人來檢查您的住宅為止。切記，如果關閉了煤氣，必須由專業人員恢復供應。不要點燃火柴查看煤氣洩漏情況。

*注意：如果懷疑有煤氣洩漏，就不要使用電開關或設備，因為火花可能會點燃從破損管中洩漏的煤氣。*



如果您的住宅電線損壞，**要關掉電源**。如果不安全，要離開家並尋求幫助。



**不要觸摸**掉下的電線或破損的用具。



**檢查建築物**是否有破裂和損壞，尤其是煙囪周圍和磚石結構的牆壁。如果建築物看起來可能要塌陷，要立即離開。僅在煙囪無損壞和無破裂時使用壁爐。



**整理溢出的藥物、漂白劑和汽油及其他易燃液體**。



在使用廁所之前，**檢查水和下水道是否暢通**。堵住浴盆和水槽的排水口以防下水道阻塞。



**檢查水和食物**。如果水源切斷，要使用應急水供應 — 熱水器中的水和融化的冰塊。扔掉所有可能變質或受污染的食物。



**檢查壁櫥和櫥櫃**。小心打開櫃門。注意物體會從架子上掉下來。



緊急情況下做飯時，**要使用木炭和煤氣烤架**，只能在室外進行。



**不要使用汽車**，除非情況緊急。不要開車到災區觀光。這樣只會妨礙援救進程。保持街道上緊急車輛的道路暢通。



**為餘震做好準備**。這些二次地震通常沒有主震那麼強烈，但是也會造成額外損壞，使建築物變得脆弱。遠離災區，除非警察、消防或求援組織特別向您請求幫助。

## 如果您必須撤離

在醒目之處張貼消息，說明在哪里可以找到您。帶上您的救難包。列出重聚地點以防走失。這些地點可以是鄰居、朋友或親戚家；學校或社區中心。使用下面的空白列出重聚地點。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

有關地震危害和減少風險措施的資訊可從以下地方獲取：

### 聯邦緊急救援事務署 / 美國國土安全部

#### **FEMA / U.S. Department of Homeland Security**

500 C Street, SW.

Washington, DC 20472

<http://www.fema.gov>

美國國家地震減災計劃

National Earthquake Hazards Reduction Program

<http://www.fema.gov/hazards/earthquakes/nehpr/>

### 聯邦緊急救援事務署出版物：

透過致電聯邦緊急救援事務署發行部門（電話 1-800-480-2520，可以訂購以下出版物的複印本。某些出版物可從聯邦緊急救援事務署網站上下載。

《災難過後》（After Disaster Strikes），FEMA 292。有英文和西班牙文版本。

《您做好準備了嗎？》（Are You Ready?）《公民應變準備詳細指南》（An In-depth Guide to Citizen Preparedness），IS-22，2004 年 8 月。完整出版物和個別部分可在線獲得英文和西班牙文版本

[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)。

《災難來前》（Before Disaster Strikes），FEMA 291。有英文和西班牙文版本。

《地震住宅危險尋蹤》（Earthquake Home Hazard Hunt），FEMA 528，2005 年 9 月。

《急用食物和水》（Food and Water in an Emergency），FEMA 477，2004 年 8 月。可從以下網站獲得英文和西班牙文版本：

[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)。

《幫助兒童應付災難》（Helping Children Cope with Disaster），FEMA 478，2004 年 8 月。可從以下網站在線獲得英文和西班牙文版本：

[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)。

《為殘疾人和特殊需要者預防災難做好準備》（Preparing for Disaster for People with Disabilities and Special Needs），FEMA 476，2004 年 8 月。可從以下網站在線獲得英文和西班牙文版本：

[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)。

### 美國地質調查局

#### **U.S. Geological Survey**

12201 Sunrise Valley Drive

Washington, DC 20192

關於地震資訊，請透過以下網站諮詢美國地質調查局地震危害計劃：

<http://earthquake.usgs.gov/>

### 美國紅十字會

全國總部

#### **American Red Cross**

National Headquarters

2025 E Street, NW.

Washington, DC 20006

<http://www.redcross.org>



