



地震安全

地震有可能毫无预兆的情况下随时发生。许多您每天都依赖的服务，如电力、煤气、水、通讯和交通都可能变得无法使用。

美国红十字会海湾地区分会提供以下信息，以便在地震袭击您所在地区时保护您和亲人的安全：

防患于未然

事先制定计划是确保您的家庭为地震做好准备的第一步。

- **制定沟通计划：**灾难过后，打长途电话通常是比较容易的沟通方式。所以，要指定一个灾区外的联系人，作为联络中心。让每个人都向这个联系人报告自己的状态，联系人再把这些信息传给其他人。让您灾区外的联系人了解您的沟通计划。对于较小的事件，确保手头上有当地的紧急联络人。
- **决定灾难过后的会合地点：**选择一个距离住宅较近的地方以免突发紧急情况。选择一个距离住宅较远的第二地点，以便在无法回家的情况下会合。弄清楚工作、学校或日托所的避难场所。
- **找出各个房间的安全地点：**安全地点可以是一个坚固家具的下面，或着靠近内部墙壁，远离窗户、书柜和有可能坠落在您身上的高大家具。
- **确定逃生路线：**针对家中每个房间找到两条出路，并了解您住所附近的疏散路线。
- **为您的宠物制定计划：**在灾害避难所里，除了服务性质的动物以外，其他宠物是禁止入内的。所以要准备一份清单，包括您的亲戚朋友、寄宿机构、宠物医院和有宠物服务的酒店，在紧急时刻可以为您的宠物找到避难所。请参阅[宠物与灾难安全](#)获取更多信息。
- **个性化您的方案：**如果您有特殊需要，一定要安排一个邻居、朋友或者亲戚的关系网，以便在发生紧急情况的时候他们能够照顾到您。
- **检查并演练您的计划**



获取应急装备

至少存储足够全家人使用三天的物品。包括任何宠物、儿童、老人和残疾人士必需的东西。在您家里、工作场所和汽车上准备一套装备。

- **非易腐食物**：打包如能量棒、罐头汤或花生奶油这类食品。
- **每人每天一加仑 (3.8升) 水**
- **急救包和药品**
- **手电筒、电池或手摇收音机、基本工具和地图**：包括电池、煤气泄漏时用来关闭的扳手、开罐器、螺丝刀、锤子、钳子、刀、胶带和垃圾袋。
- **衣服和结实的鞋子**
- **个人用品和卫生用品**：打包重要文件、卫生用品、书籍、玩具等安抚物品。
- **小面额的现金**
- **紧急联系人信息**

保持信息顺畅

学会如何保护自己，并接受有关在地震前、地震中和地震后如何帮助他人的训练。

如果地震时您在室内：

- **呆在室内，趴下，寻找掩护并且坚持住**
- 趴在地上
- 在沉重的家具下寻求掩护
- 用一只手臂保护您的头
- 用另一只手臂握住家具
- 随它一起移动
- 如果您身边没有坚固的家具，屈身使您的脑袋靠着内侧墙壁，并且护住您的头部和颈部。
- 如果您在轮椅上，锁住刹车，并且护住您的头部和颈部。
- 如果您在床上，呆在床上，用床单来保护您的身体免受碎片伤害，并且用枕头护住您的头部和颈部。



- 试图离开建筑会增大受伤的危险。大多数地震受伤是人们在地震时尝试着移动，或者到了户外后被落下的碎片击中造成的。

如果发生地震时您在**室外**：

- 移动到开阔的地方，远离建筑物、路灯、树木和电线电缆。
- 一旦到了开阔的地方，**趴下，寻找掩护并且坚持到地震停止。**
- 如果您靠近建筑物，迅速进去**趴下，寻找掩护并且坚持住。**
- 如果您在车里，靠边停车，并且护住您的头部和颈部。

地震发生后

检查伤害：首先检查自己是否受伤，然后根据您的急救训练水平来帮助他人。只有在危及生命的情况下才拨打紧急服务。

听收音机：海湾地区居民可以收听到 AM740 或 FM88.5

的广播。听从当地官员的指示。如果被告知要撤离，照做。穿防护服和结实的鞋。

检查周围环境：检查周围是否存在险情：如火灾、倒塌的电力线路和结构破坏。仅当您怀疑煤气泄漏或者闻到气味时才去关掉煤气。如果您闻到受损建筑物里煤气或其他化学物质的气味，不要进入，赶紧离开。只有在当局宣布回家安全的时候才回到家中。

计划付诸行动：

保护您的孩子、宠物和亲人。打电话给您灾区外的联系人。不要乱打电话以便紧急时候电话能够打通。关心您的邻居，一定要帮助老人和残疾人士。