



防震减灾常识

(中文·中国語)

自然灾害，尤其是地震，何时何地会发生，其预测极为困难。只有平时做好物质与精神准备，才能将受害控制在最小程度。

你家的防灾准备如何？



召开家庭防震会制定一个防灾方案是至关重要的，需要事先确认的事项如下：

- 避难场所和疏散路线
- 如何确认家人平安与否的联系方式
- 下班、下学返家受阻时的措施
- 应付紧急事件的饮食物
- 贵重物品、应急物品
- 屋内的潜在危险

屋内防震措施：

- 将家具固定在墙柱、墙壁或天花板上；
- 家具、架子上不要堆放沉重坚硬的器物；
- 将防碎膜贴在书架、柜橱的玻璃上；
- 用防滑垫固定电视机、音响设备；
- 浴缸里储水。



户外防震措施：

- 通过交流促进与社区居民团结互助；
- 加固改造围墙，以免倒塌；
- 参加社区、自治会的防灾训练、讲习；
- 车辆要经常装满燃料；
- 模拟在工作单位、学校内遭灾，试着步行回家。

发生地震时，在家里的话：

- 蹲在桌下或头戴座椅靠垫来保护头部；
- 离开容易倒下的家具；
- 不要慌张地往外逃；
- 在震动未停，难保安全的情况下，不要冒险去灭火。



地震停止后，应该怎么办？

- 确认屋内人员平安与否；
- 打开大门、后门和窗户确保逃生出口；
- 确认屋外的受灾状况；
- 关闭煤气栓；
- 关闭电路断路器；
- 万一发现火情，向邻居喊叫求援，实施初期灭火；
- 见人受灾，与邻居携手给予援救。

发生地震时，在户外的话：

- 用提包或手臂保护头部；
- 远离围墙、自动售货机等容易倒塌的东西；
- 在电车和公共汽车内，用双手抓住扶手和吊环；
- 在工作单位和学校里，远离架子和铁柜；
- 在开车时，慢慢减速停下。



地震停止后，应该怎么办？

- 观察周围的受灾情况；
- 若有人受灾，则与在场的人一同救护；
- 若在电车、公共汽车、百货商店等处，必须听从负责人的指示；
- 若在地下街和地铁站内，不要慌张地往出口冲；
- 将本人的情况告诉家人；
- 应该从新闻媒体获取正确的震情信息，不要被传谣所蛊惑；
- 车辆无法通行时，将其停放在路旁或道路以外的地方后，弃车徒步避难。离车时，车钥匙插在车上，不锁车门。

