

(1)大地震的危险振动期大约只有一分钟。强烈地震发生时，在家中的人可暂躲较坚实的家具如床、桌下面、或躲在跨度小、刚度强的小开间的室内暂避，如厨房、卫生间等处。主震后应迅速撤离户外，撤离时要注意保护头部，可用枕头等软物将头部护住。要注意关闭煤气，切断电源。住在高层建筑里的人不能使用电梯，也不要跑到阳台上，尤其是不能跳楼。

(2)正在上课的学生和幼儿园的小朋友应躲在课桌和小床下。要听从老师的安排，不要乱跑。在影剧院或其它公共娱乐场所的人们应因地制宜躲避到椅子下，舞台下、乐池、桌子、柜台两侧，保护好头部，切不可一齐拥向出口。

(3)车上的乘客要抓住座椅或车上的牢固部件，不要急于下车。正在运行的车辆因紧急停车，设法停在开阔处。

(4)如果正在过桥，则要紧紧抓住桥栏杆，主震后立即向靠近的岸边转移。

(5)在街道上行走的人员不要在狭窄的巷道停留，不要躲进电线、变压器、烟囱及高大建筑物附近。

(6)人还应该远离石化、化学、煤气等易燃有毒的工厂或设施，如遇到引起火灾或有毒气污染时，应迅速向上风方向撤离。

## 地震中逃生十大法则

2008年05月12日 16:00 来源：人民网

地震虽然目前是人类无法避免和控制的，但只要掌握一些技巧，也是可以从灾难中将伤害降到最低的。

### 1.为了您自己和家人的人身安全请躲在桌子等坚固家具的下面

大的晃动时间约为1分钟左右。这是首先应顾及的是您自己与家人的人身安全。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

### 2.摇晃时立即关火，失火时立即灭火

大地震时，也会有不能依赖消防车来灭火的情形。因此，我们每个人关火、灭火的这种努力，是能否将地震灾害控制在最小程度的重要因素。

从平时就养成即便是小的地震也关火的习惯吧。

为了不使火灾酿成大祸，家里人自不用说，左邻右舍之间互相帮助，厉行早期灭火是极为重要的。

地震的时候，关火的机会会有三次

#### 第一次机会在大的晃动来临之前的小的晃动之时

在感知小的晃动的瞬间，即刻互相招呼：“地震！快关火！”，关闭正在使用的取暖炉、煤气炉等。

#### 第二次机会在大的晃动停息的时候

在发生大的晃动时去关火，放在煤气炉、取暖炉上面的水壶等滑落下来，那是很危险的。大的晃动停息后，再一次呼喊：“关火！关火！”，并去关火。

#### 第三次机会在着火之后

即便发生失火的情形，在1-2分钟之内，还是可以扑灭的。为了能够迅速灭火，请将灭火器、消防水桶经常放置在离用火场所较近的地方。

### 3.不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

### 4.将门打开，确保出口

钢筋混凝土结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

平时要事先想好万一被关在屋子里，如何逃脱的方法，准备好梯子、绳索等。

## **5.户外的场合，要保护好头部，避开危险之处**

当地震剧烈摇晃，站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。

在1987年日本宫城县海底地震时，由于水泥预制板墙、门柱的倒塌，曾经造成过多人死伤。务必不要靠近水泥预制板墙、门柱等躲避。

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。

此外，还应该注意自动售货机翻倒伤人。

在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

## **6.在百货公司、剧场时依工作人员的指示行动**

在百货公司、地下街等人员较多的地方，最可怕的是发生混乱。请依照商店职员、警卫人员的指示来行动。

就地震而言，据说地下街是比较安全的。即便发生停电，紧急照明电也会即刻亮起来，请镇静地采取行动。

发生火灾，即刻会充满烟雾。以压低身体的姿势避难，并做到绝对不吸烟。

乘电梯的话：

在发生地震、火灾时，不能使用电梯。万一在搭乘电梯时遇到地震，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，确认安全后避难。

高层大厦以及近来的建筑物的电梯，都装有管制运行的装置。地震发生时，会自动的动作，停在最近的楼层。

万一被关在电梯中的话，请通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

## **7.汽车靠路边停车，管制区域禁止行驶**

发生大地震时，汽车会象轮胎泄了气似的，无法把握方向盘，难以驾驶。必须充分注意，避开十字路口将车子靠路边停下。为了不妨碍避难疏散的人和紧急车辆的通行，要让出道路的中间部分。

都市中心地区的绝大部分道路将会全面禁止通行。充分注意汽车收音机的广播，附近有警察的话，要依照其指示行事。

有必要避难时，为不致卷入火灾，请把车窗关好，车钥匙插在车上，不要锁车门，并和当地的人一起行动。

## **8.务必注意山崩、断崖落石或海啸**

在山边、陡峭的倾斜地段，有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速到安全的场所避难。

在海岸边，有遭遇海啸的危险。感知地震或发出海啸警报的话，请注意收音机、电视机等的信息，迅速到安全的场所避难。

## **9.避难时要徒步，携带物品应在最少限度**

因地震造成的火灾，蔓延燃烧，出现危机生命、人身安全等情形时，采取避难的措施。避难的方法，原则上以市民防灾组织、街道等为单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，携带的物品应在最少限度。绝对不能利用汽车、自行车避难。

对于病人等的避难，当地居民的合作互助是不可缺少的。从平时起，邻里之间有必要在事前就避难的方式等进行商定。

## **10.不要听信谣言，不要轻举妄动**

在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。从携带的收音机等中，把握正确的信息。相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，决不轻信不负责任的流言蜚语，不要轻举妄动。