

# 地震发生后如何科学避险

## 这份实用指南请收好

昨日,台湾花莲县海域发生7.3级地震,不少市民的朋友圈被刷屏。此次震中位于海域,离台湾岛最近约14公里。地震造成台湾全岛震感强烈,福建、广东等地震感非常明显,浙江、江苏、上海等地亦有震感反馈。那么,地震发生后如何第一时间科学避震?在此,本报整理了一份指南,以飨读者。

地震灾害是指由地震引起的强烈地面振动及伴生的地面裂缝和变形,使各类建(构)筑物倒塌和损坏,设备和设施损坏,交通、通信中断和其他生命线工程设施等被破坏,以及由此引起的火灾、爆炸、瘟疫、有毒物质泄漏、放射性污染、场地破坏等造成人畜伤亡和财产损失的次生灾害。



余震是在主震之后接连发生的小地震。余震一般在地球内部发生主震的同一地方发生。通常的情况是一次主震发生以后,紧接着有一系列余震,其强度一般都比主震小。余震的持续时间可达数月,甚至上百年。

### 地震逃生要点

把握“黄金十二秒”

勿慌乱、先躲避、后撤离  
找空间、保护头、忌电梯

### 一旦被困怎么办?

存体力、传信号、等救援

### 避震原则

震时就近躲避  
震后快速撤离

### 避震正确姿势

伏地、遮挡、手抓牢

### 在室内

- ① 近水不近火**  
保持冷静,快速判断自己所处位置和震动状况,就近躲避在厨房卫生间等小开间房屋内,近水不近火;伏而待定,保护头颈部。
- ② 远离坠落物**  
不要站在窗边和阳台上,以免被坠落物体伤害;若在教室或图书馆,远离书架,躲避在书桌下方,双手抓紧桌腿。
- ③ 不乘电梯不恋物**  
在晃动停止并确认户外安全后方可离开房间,不要乘坐电梯、跳楼或破窗而出,要选择步行下楼,撤离时要遮挡头部以免坠落物带来伤害。

### 在教室

在老师的指挥下迅速抱头、闭眼,躲在各自的课桌下,绝不能乱跑或者跳楼;地震后,有组织地撤离教室,到就近的开阔地带避震。

### 在影剧院、体育馆等地

就地蹲下或躲在排椅下,注意避开吊灯、电扇等悬挂物,用皮包等物保护头部,地震过后,听从工作人员指挥,有组织的撤离。

### 在商场、书店、展览馆等地

选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边,以及内墙角处就地蹲下,注意保护头部;避开玻璃门窗和玻璃橱窗,也可在通道中蹲下,等待地震平息,有序撤离。

### 在户外

- ① 尽快到开阔地带**
- ② 远离高大建筑物**  
避开楼房、玻璃幕墙、立交桥、过街天桥、高烟囱和广告牌等可能倒塌的建筑物或易跌落的大型物件。
- ③ 远离危险环境**  
远离水坝、陡峭山崖以及易燃易爆、存有危险化学品的工厂或设施等。

### 警惕 地震逃生避险三大误区

**【误区一】发生地震马上往户外逃**

**真相** 如果室内避震条件和建筑质量较好,应首选室内避震。

地震发生在瞬时,人在出入或离开建筑物时,被砸伤的概率较大;屋顶的砖瓦、广告牌、玻璃墙等也都有倒塌的危险;住在高层的人如果都同时往外逃,容易发生混乱,造成不必要的麻烦。

### 警惕 地震逃生避险三大误区

**【误区二】躲入衣柜等家具里**

**真相** 大衣柜虽然结实,但是重心太高容易倾斜,而且人一旦到柜子里就会视野受阻,四肢受到束缚,不仅会错过逃生机会,还不利于被救。

### 警惕 地震逃生避险三大误区

**【误区三】趴在地上或者躺着等待救援可以节省体力**

**真相** 最好的姿势是:双手护头、曲身侧卧(保护脊椎)

地震发生时躺卧或趴着的姿势都是很危险的,这样会使身体的平面面积加大,被废墟等物体击中的几率比站着时要大五倍,而且躺卧也不利于身体的灵活活动。