

# 地震自救知识,你知道多少?

■记者 张苡铭 通讯员 李亮

今天是第7个“5·12”全国防灾减灾日,也是四川汶川大地震发生8周年纪念日。就在今年的4月25日,尼泊尔发生8.1级地震,又一次重创大地。

防震减灾警钟再度敲响。今年,市科技局将以全国防灾减灾日为契机,围绕“科学减灾,依法应对”主题,以在玉海广场设点发放宣传资料,组织动员各学校开展防震演习,利用网络、电台和手机短信向市民和企业宣传防震减灾知识,组织防震减灾示范社区开展多种活动等形式,启动“防震减灾”宣传系列活动,增强全社会防震减灾意识。

在此,市科技局为广大市民带来避震自救知识,让市民在危险来临时懂得展开有效的自救、互救。

## 这些自救办法要牢记

### 应对地震策略一:第一时间关闭明火、电源

地震到来时,如果您的厨房里正在烧水或者煮饭,千万要记住在第一时间关闭明火和电源。

地震时会发生剧烈摇晃,如果家中有明火存在,或有开启的电源,就很容易发生火灾。关闭火源和电源是减少地震损失的重要因素。

### 应对地震策略二:寻找合适的躲避位置

比较安全的空间有:承重墙的墙根、墙角,卫生间等小房间。暖气管道旁是理想的躲避场所,一来暖气的承载力较大,二来管道内的水能延长人的存活期。

### 应对地震策略三:保护好头部

人蹲下,脸朝下,额头枕在两臂上,这样的姿势可以在地震时保护好头部。当然,如果条件允许,还应该拿软靠垫护住头部,并尽可能用湿毛巾捂住口鼻,防止灰土和毒气。

### 应对地震策略四:努力呼救

地震时如果不幸被压在了废墟里,而您身边正好有水管和暖气管,这将非常方便求救。用力敲击管道,声音就能够顺着管道传出去,这样的求救信号在危急时刻至关重要。因为地震时自己呼救的声音很难被外界听到,但管道的声音较容易被外界察觉。

以上防震攻略您要牢记了,虽然平时可能觉得地震是一件遥远的事,但一到关键时刻,这些办法也许就能帮助人们保住生命。除了这些地震来临时的具体自救措施,地震局专家表示,还有一点比这些具体措施更重要,那就是面对灾难时良好的心理素质。一定要保持冷静沉着,尤其在公共场合,恐慌可能会造成更大的混乱,要学会理智地面对灾难。

其实不只是面对地震,在面对各种灾难时都要保持良好的心理状态,并且听从指挥,这是至关重要的。希望我们教您的这几招您都能记住了,让它们在关键时刻给您带来安全和平安。

## 这些自救误区要警惕

### 误区一:发生地震马上往户外逃

地震到来时,可能很多人首先想到的是赶快逃到空旷的地方去。但有研究表明,在地震发生的短暂时间里,人在出入或离开建筑物时,被砸死砸伤的概率最大。

在以楼房为主的都市里,地震时逃往户外就存在更大危险。因为屋顶的砖瓦、广告牌、玻璃墙等都存在倒塌的风险。另外,住在高层的人如果都同时往户外逃,容易发生混乱,造成不必要的麻烦。

### 误区二:躲入大衣柜或其他大型家具里

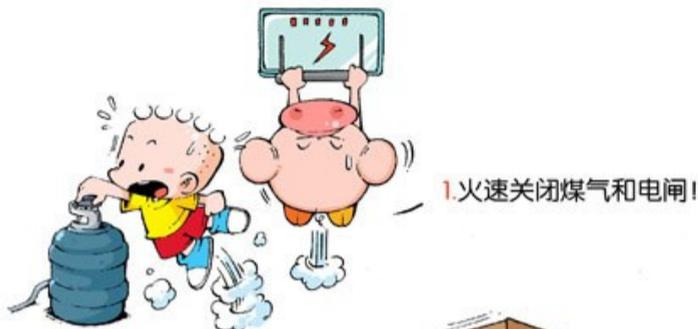
很多人觉得,一些大块头的家具能给人安全感,地震时它们没准能是个庇护所,但真要到了地震的时候,您可千万要离它们远一点。

地震时千万不能躲到大衣柜或其他柜子里。大衣柜虽然结实,但重心太高容易倾斜,而且人躲在柜子里会导致视野受阻,四肢受到束缚,不仅容易错过逃生机会,还不利于被救。

### 误区三:趴在地上或躺着以节省体力,等待救援

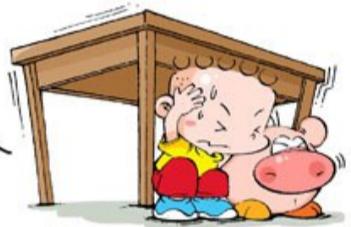
地震发生时,躺卧或趴着的姿势都很危险,因为这时身体的平面面积加大,被废墟等物体击中的几率比站立时大5倍,而且躺卧也不利于身体灵活地活动,所以地震时保持正确的姿势非常关键。

## ● 如果在家中遇到地震



1.火速关闭煤气和电闸!

2.千万、千万不能躲在桌子或床铺下!应紧贴着桌子和床铺蹲伏下去,尽量放低身体。双手抱头。



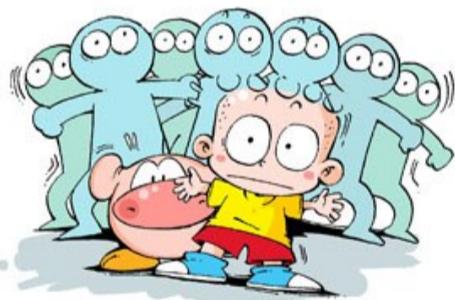
3.如果时间足够,冲进卫生间!(因为卫生间空间小,四周皆有墙壁,可承受较大压力,而且可提供饮水。)

4.远离阳台、窗边和电梯!



## ● 如果在室外遇到地震

1.不要随人流拥挤,以免发生挤压踩踏。



2.应迅速移动到街心、广场、花园等远离建筑物的地方。



3.远离水泥墙壁和砖墙,以免崩塌!

