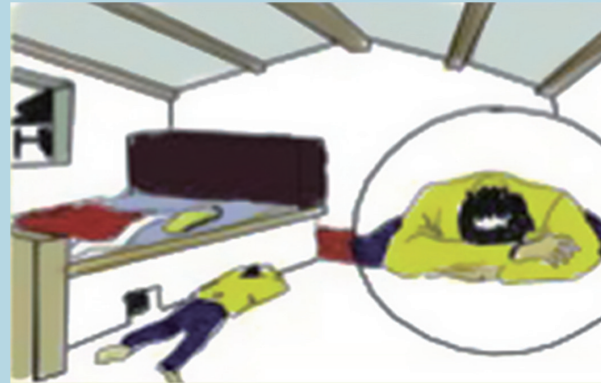


行动起来 减轻身边的灾害风险

——纪念汶川地震10周年

避震要点

地震时就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方是地震发生时应急躲避的较好方法。所谓就近躲避，就是因地制宜地根据不同的情况做出不同的对策。



在家怎样避震

地震预警时间短，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体和支撑物构成的空间。



千万不要跳楼！



不要站在窗边！
不要到阳台上去！

室内易于形成三角空间地方是：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

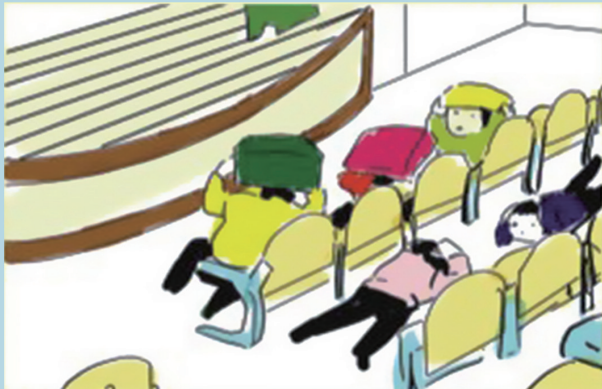
在学校怎样避震

同学们要在老师的指挥下，迅速躲在各自的课桌下，千万不要慌乱拥挤外逃，待地震过后，在老师带领下有组织地疏散。若在开阔操场，可原地不动蹲下，注意保护头部，注意避开高大建筑或危险物。



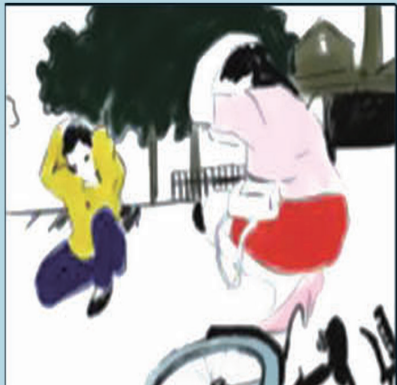
在公共场所怎样避震

选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；注意避开吊灯、玻璃柜台等悬挂物品和高大不稳的物品。震时要注意听从工作人员的指挥，不要慌乱拥挤，不要涌向出口，要避开人流；如不得已被挤入人流，要防止摔倒；把双手交叉在胸前保护自己，用肩和背部承受外部压力；随人流而动，避免被挤到墙壁或栅栏处；解开领口，保持呼吸畅通。



在户外怎样避震

就地选择开阔地避震，蹲下或趴下，以免摔倒，不要乱跑。避开人多的地方，震时要注意避开高大建筑物或构筑物，避开危险物、高耸或悬挂物；避开其他危险场所，如狭窄的街道、危旧房屋、雨棚下等。



白城市地震局宣