



地震避险与逃生常识

全国第12个防灾减灾日

提升基层应急能力

筑牢防灾减灾救灾的人民防线

大地震发生时……

震时就近躲避，震后快速撤离

平房避险

如距离门口较近，室外空旷安全，应尽量保护头部，冲出房屋到空旷地带；如果距离门口较远，如房屋抗震性能较好，应迅速躲在桌下、床下、抓紧床（桌）腿或紧挨墙根和坚固的家具旁边蹲地，保护头、胸等要害部位，闭目，用毛巾等捂住口鼻。



楼房避险

如果你身处高层楼房中，应采用“震时就近躲避”“震后快速撤离”的方法避险逃生。远离外墙、门窗和阳台，选择开间小且不宜倒塌的空间避震，也可以躲在不易被坠落物击砸的地方避震，躲避时要用物件或双手护住头部。地震晃动停止后迅速有序撤离，撤离时应走安全通道，千万不要乘坐电梯。



电梯中避险

困于电梯中，迅速按下所有楼层的按钮，电梯停止后，立即离开电梯；或按紧急救助按钮，也可使用专用电话求助必要时敲击电梯求助，但不可大力锤砸，以防电梯坠落摔伤。



商场/书店避险

选择结实的柜台或柱子边，以及内墙角等处蹲下，保护头部避开玻璃门窗、避开高大不稳物品和高耸悬挂物。



体育场/剧院避险

可蹲伏在两排座椅中间，就近就地躲避，伏尔待定；待地震过后，听从指挥，有序撤离。



车间避险

关闭运转设备、易燃易爆以及有毒气体阀门；迅速躲在车床、机床等坚固的设备旁。



野外避险

迅速离开山脚、陡崖，以防山崩滚石、滑坡。遇到山崩、滑坡，要向垂直于滚石、滑坡前进的方向跑，切不可顺着滚石、滑坡方向往山下跑。



户外避险

在室外街道、操场等地时，就近选择安全处蹲下或趴下，双手保护头部。避开高大建筑或高悬的危险物并尽量远离有毒、有害、易燃的场所。



学校避险

如房屋抗震性能较好，应迅速躲避在课桌下，抓牢桌腿，抱头、闭眼，决不可乱跑涌向出口或跳楼；地震后有序撤离到操场，并避开高大建筑物或危险物。



车辆内避险

驾车中如果发生地震，要迅速避开各种桥梁、路口、陡崖、电线杆、广告牌等危险处，迅速选择空旷处靠边停车，打开双闪灯示警；在行驶的公交车内，司机应及时选择安全地点停车，乘客要抓牢扶手或座椅靠背尽量降低重心，躲在座位附近，震后有序下车。

