

唐山大地震 45 周年

避险与逃生常识

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，避开高大不稳固物品和高处悬挂物。



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；迅速躲到车床、机床等坚固的设备旁。



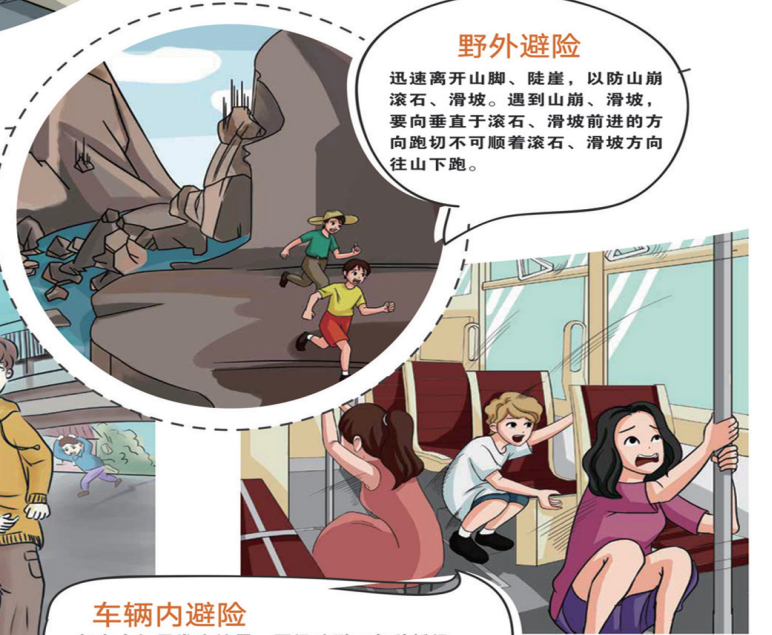
楼房避险

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，撤离时要走安全通道，千万不要乘坐电梯。



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。避开高大建筑物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，抓紧桌腿，抱头、闭眼，决不可乱跑涌向出口或跳楼；地震后有秩序撤离到操场，并避开高大建筑物或危险物。



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；或按紧急求助按钮，也可使用专用电话求助。必要时敲击电梯求助，但不可大力砸门，以防电梯坠落伤人。



平房避险

如房屋抗震性能较好，应迅速躲避在桌下、床下、炕沿下（炕）或紧靠墙根和坚固的家具旁蹲下，保护头部，避开危险部位，闭目，用毛巾等捂住口鼻。

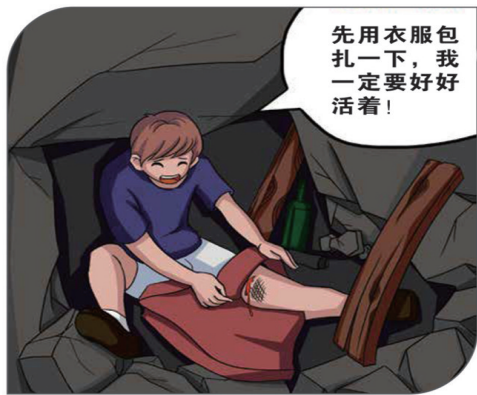


大地震发生时……
震时就近躲避，震后快速撤离



自救与互救常识

1. 设法逃离险境



先用衣服包扎一下，我一定要好好活着！



用木板支起来，这样不会塌下来。

2. 坚定生还信心



目前还算安全，先力休息一下，保持体力

3. 改善周围环境



好像是搜救队，我得赶紧和他们取得联系。

4. 保持体力 维持生命

5. 发出求救信号 等待救援

互救原则

地震后的第一要务就是救人，互救中采取科学有效的措施遵循先多后少、先近后远、先易后难、先浅后深、先轻后重、先救命后救人的基本原则，既可以抢救更多人的生命又可以逐步扩大救援力量。



自救互救基本常识

常用绳索逃生小技巧



简式八字型结



方结



卷结

搬运伤员方法

