

2015年5月12日全国防灾减灾日主题：

科学减灾 依法应对

避震知识

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。

● 在家里怎样避震

有条件时尽快跑到室外避震，如果家住楼房，可以选择室内较安全的避震地点，牢固的桌下或床下、炕沿下或低矮、牢固的家俱边，开间小、有支撑物的房间，内承重墙墙角，震前准备的避震空间等。震时要注意千万不要滞留在床上，不能跳楼，不要到阳台上去，不要去楼梯间去，不要去乘电梯。若门打不开要抱头蹲下，抓牢扶手，不要到处乱跑，特别不要到楼道等人员拥挤的地方去。



● 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。



● 在公共场所怎样紧急避震

选择结实的柜台、商品（如低矮家俱等）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定的物品。震时要注意听从现场工作人员的指挥，不要慌乱拥挤，不要拥向出口，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；解开领扣，保持呼吸畅通。



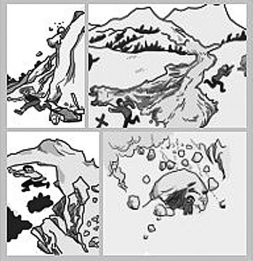
● 在户外怎样紧急避震

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。



● 在野外怎样紧急避震

迅速离开山边、水边等危险环境，选择开阔、稳定的地方就地避震，蹲下或趴下以防摔倒，背朝风向以免吸进有毒气体（如果附近有化工厂等）。震时要注意避开危险环境如河边海边，以防河岸坍塌而落水，或上游水库坍塌下游涨水；避开山边的危险环境如山脚下、陡崖边，以防山崩、滚石、泥石流等；陡峭的山坡、山崖，以防地裂、滑坡等；避开其他危险场所如变压器、高压线下，以防触电；生产危险品的工厂，危险品，易燃、易爆品仓库等以防发生意外事故时受到伤害。



农村房屋抗震基本措施

1.场地选择要恰当

- (1)选择地势平坦、开阔，上层密实、均匀或稳定基岩等有利的地段。
- (2)不宜在软弱土层、可液化土层、河岸、湖边、古河道、暗埋的滨塘或沟谷、陡坡、松软的人工填土以及孤突的山顶或山脊等不利地段建房。
- (3)不应在可能发生滑坡、崩塌、地陷、地裂、泥石流以及有活动断裂、地下溶洞等危险地段建房。在此类危险地段上，即使把房屋建得很坚固，一旦遭受地震灾害，轻则墙倒屋塌，重则会造成毁灭性灾难。

2.地基要做牢做稳

- (1)在软弱土层等不利地段建房，基础沟槽必须宽厚，槽底均匀铺设灰土层并分层夯实后，用水泥浆砌砖或石料混凝土做好基础，还可用加桩等技术加固地基。对于一般的软土地基，应设置大脚，预防不均匀沉降。如果是建楼房，应设置地圈梁，以防不均匀沉降对上部结构的影响。
- (2)在盐碱地地区建房屋，应加强基础防潮、防碱、排水等措施，防止碱潮对用体的腐蚀作用，以避免降低强度。

3.房屋结构布局要合理

- (1)房屋体形要合理。设计房屋时，要避免立面上突然变化，平面形状也应简单、规则，墙体布置得均匀、对称些，使房屋具有良好的抗震性能。对于土坯房，房屋高度要低些，一般是一间一道横墙，硬山搁檩，双坡四出檐式；楼房采用内廊式平面，纵横墙较密，加上墙体间咬砌搭接，房屋的整体性就好。
- (2)横墙要加密。横墙支撑着纵墙，限制纵墙的侧向变形，同时还承受屋顶、楼层和纵墙等传来的地震力，在房屋抗震上起着很大的作用。所以，在地震区建造的房屋，在满足使用要求的情况下，横墙宜布置得密一些，一般居住用房以不超过两个开间为宜。如果使用上需要有更大的空间时，就要采用诸如加墙垛、圈梁等措施，来增强纵墙的强度和稳定性。
- (3)墙壁上开洞要恰当。墙壁上开洞，削弱了墙的强度和整体性。应尽量少开洞或开小洞。开洞要均匀，不要在靠近山墙的纵墙上或靠近外纵墙的横墙上开大洞。

4.屋顶要轻

- (1)屋顶要轻。一般民用房屋的屋顶，常用的草棚、泥顶和瓦顶等几种。由于各地做法不一，它们的重量差别很大，轻的每平方米只有十几公斤，重的每平方可达数百公斤。在地震区建房，应优先采用轻质材料做屋顶。
- (2)围护墙和隔墙要轻。围护墙虽然是房屋的非承重部

分，但地震时笨重围护墙的倒塌，同样会造成重大的灾害。例如，某IX度地震区的房屋，绝大多数是质量比较好的穿斗木骨架二层楼房，用土坯墙做围护墙，地震后木骨架大部分基本完好，而土坯墙却大都倒塌。因此，地震区需要采用轻质的围护墙和隔墙。尤其高烈度区的木骨架承重房屋，可以采用下部做重的墙、上部做轻质墙的方法。

- (3)屋顶上不要做笨重的附属物。屋顶上的附属物，如女儿墙、高门脸等，既笨重又不稳定，在VI度左右地震中就会大量破坏，甚至造成人员伤亡。所以，地震区应当尽量不做或少做这类装饰性的附属物，如果必须建造时，就要做得矮些和稳固些。

5.墙体要有足够的强度和稳定性

- (1)墙体要选择好材料。墙体材料选择时要考虑强度和耐久性。一般来说，采用砖墙比土坯墙和石头墙好。对于石头房屋，有棱角毛石比光滑卵石好。土坯墙的耐久性，同土质的好坏有很大的关系，粘性较好的泥土比砂性太大或杂质太多的泥土好。有条件时，最好在制坯或夯墙的粘性土中掺和一些草筋（如麦秸、稻草、或干净的杂草等），以增强土坯或土墙的强度。
- (2)注意墙体砌筑形式和方法。普通粘土砖砌体的墙体，除卧砌实心砖墙外，还有空斗墙、18墙和12墙。这三种墙在地震区使用时，必须采取加强措施。首先，房屋的高度应加以限制。其次在施工中，除应确保施工质量外，还须在墙体联结处加砖垛、拉结钢筋等。在屋顶和楼层下加砌一砖宽的卧砌实心砖带（不少于三匹砖）。这样，梁（屋架）或楼板的支承，不但加宽了，而且较为坚固。为了使砌体受力尽可能比较均匀，各类砌体中的块材在砌筑时都必须上下错缝。纵墙与横墙、内墙与外墙结合要牢靠，墙体之间互相依靠，方能更好地共同发挥抗震作用。
- (3)采用一系列构造措施。为了保证房屋具有必要的抗震能力，除使结构具有必要的强度外，一系列的构造措施也可以提高房屋结构的延性和刚度。除注意纵横墙、内外墙间的拉接外，宜增设钢筋混凝土构造柱和圈梁，以提高房屋的耐震能力。

6.确保施工质量

- (1)墙、柱要错缝咬砌，土坯、砖石块体应错缝咬砌，方有良好的整体性。为了保证墙体咬砌良好，内外墙最好同时砌筑。如果不能同时施工，宜放踏步岔，不要用马牙岔。受力大的小断面砖柱，砌筑要精心，要砌实心柱，不留通天缝。
- (2)灰浆要饱满，不要用“带刀灰”（只在砖边角抹灰浆），不要单纯地用砂浆和泥。要适当加水泥、石灰，以提高灰浆强度和粘结力。砖石表面要干净，干砖还要浸水后再砌。这样才能使砖石与灰浆粘结牢靠。
- (3)木构件结合要好。木骨架的榫眼要开得恰当，使榫头结合紧密。如果木柱不够粗壮，或在烈度为VIII度以上的地区建房，应对木构件进行；加固处理，这样可有效地提高其抗震能力。

地震过后的自救互救知识

大地震过后余震还会不断发生，被埋压者所处的环境可能进一步恶化，等待救援需要一定时间，因此，被埋压人员要尽可能改善自己的处境，稳定情绪，设法脱险。

● 先设法把双手从埋压物中抽出来并设法保持呼吸畅通

尽量挪开前面的杂物，清除口、鼻附近的灰土，闻到煤气及有异味或灰尘太大时，设法用湿衣物捂住口、鼻。

● 改善环境，消除危险因素

设法避开身体上方不结实危险物，搬开身边可搬动的杂物扩大活动空间，注意避免周围杂物进一步倒塌，设法支撑残垣断壁，以防余震时造成新的危害，不要随便动用室内设施，也不要使用明火。

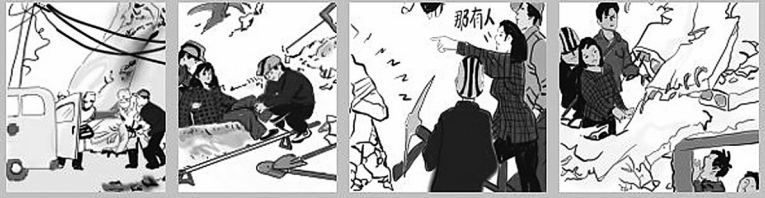
● 设法脱离险境

设法与外界联系并寻找通道，分析自己所处的位置，判断从哪个方向有可能脱险，听到人声时用石块敲击铁管、墙壁，以发出呼救信号。

● 保护自己，等待救援

如果暂时不能脱险，保存体力不要大声哭喊，不要勉强行动，尽量闭目休息，寻找身边的食物和水用来维持生命。

互救是指已经脱险的人和专门的抢险营救人员对压在废墟中的人进行营救。为了最大限度地营救遇险者，应遵循以下原则：先救压埋人员多的地方，也就是“先多后少”；先救近处被压埋人员，也就是“先近后远”；先救容易救出的人员，也就是“先易后难”；先救轻伤和强壮人员，扩大营救队伍，也就是“先轻后重”；如果有医务人员被压埋，应优先营救，增加抢救力量；找寻被压埋的人。



怎样识别地震谣传

地震谣传的特点通常是预报的震级很大或很精确，发震时间、地点很具体；预报称是某专家或国外的预报意见；非政府传达的地震消息；带有封建迷信色彩或伴有离奇传说的消息。

要正确识别地震谣言，首先要学习地震常识，消除恐震心理；正确认识国内外当前地震预报的实际水平；要明确我国发布地震预报的权限在政府，任何其他单位或个人都无权发布地震预报消息。



怎样对待地震谣传：
不相信、不传播、及时报告。

吉林省地震局 宣

白城市医院微创治疗骨关节疾病

吉林省长春市儿童医院知名儿科权威专家全年在市医院坐诊
专家皆为省内知名、临床经验丰富的主任（高级）医师 咨询电话：3537076



图为美国施乐牌数字高清关节镜

诊疗范围：骨性关节炎、滑膜变性、创伤性关节炎、剥脱性骨软骨炎、滑膜软骨瘤病、骨赘（骨刺）、游离体、滑膜皱襞、关节紊乱症、关节囊粘连、各种关节内骨折、各种关节粘连及关节活动受限、各种不明原因的关节痛；关节镜下肩袖修补、肩峰成型、肩关节不稳与髌骨不稳的骨性和软组织重建、多种术式的前后交叉韧带解剖重建、多种方式治疗半月板损伤、半月板缝合、马赛克软骨移植、髌臼撞击成型、踝关节重度不稳；关节镜下微创治疗髂肌挛缩症、斜颈、肌腱炎等。

不开刀 瘢痕小 恢复快 更安全

联系人：副主任医师 孙皓
门诊时间：周一、周五 预约热线：13843609033

吉林大学中日联谊医院各科专家每周六上午轮流坐诊
咨询电话：0436-3537013 急诊急救电话：3537120 3322222

招聘启事

因业务拓展需要，《白城日报》广告部现面向社会招聘广告业务人员。具体要求：

- 1、中专及以上学历，具有广告行业从业经验；
 - 2、性格外向，具有较强的沟通表达能力；
 - 3、良好的客户服务意识；
 - 4、对广告业务工作有较高的热情；
 - 5、具备较强的学习能力和优秀的沟通能力；
 - 6、有敏锐的市场洞察力，有强烈的责任心和积极的工作态度。
- 工资待遇面议。
联系人：商丽丽 联系电话：15843687717

《白城日报》 《城市晚报·百姓生活》广告

广告业务联系电话：
白城：0436—3323838
大安：5234360 13251769263
洮南：6323262 13039369889
镇赉：7222023 13943692271
通榆：13204409555