

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

地震自救手册



这一刻 我们在一起

北大传媒人 MSN群 @ 抗震救灾，爱心编制

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

地震自救手册

如果遭遇地震，你该怎么办？

I 如何提前做好地震前的防震自救准备？

收到地震预警或者发现有地震预兆之后，首先应该做的事情是准备好避灾紧急生活备用物品。比如：

A. 1-2天使用的饮用水和易于存放、方便食用的食品，注意水和食品应按保质期的要求定期更换。如果有婴儿的话需要准备好奶粉。

B. 便携式收音机、手电筒、干电池、蜡烛、打火机、口哨、锤子等一些生存工具。

C. 一些简便可以防寒的衣服、内衣裤、毛巾、手纸、手套等简易生活用品。

D. 准备一些治疗感冒病、肠胃病以及外伤包扎的药品和一些急救医药品。

E. 别忘了随身携带现金、银行卡、身份证和贵重物品。



将这些东西提前准备好，装到包里放到一伸手随时可以拿走的地方，以备地震发生时紧急避难所用。

I 地震突然发生时，应该如何紧急避险自救？

如果突然发生地震，应该要紧急避险，这对是否能幸免遇难非常重要。经验表明，破坏性地震发生时，从人们发现地光、地声，感觉有震动，到房屋破坏、倒塌，形成灾害，有十几秒，最多三十几秒的时间。这段极短的时间叫预警时间。人们只要掌握一定的知识，事先有一些准备，又能临震保持头脑清醒，就可能抓住这段宝贵的时间，成功地避震脱险。

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

有人调查过唐山地震幸存者中的 974人，发现其中 258人采取了紧急避险措施。这 258人中有 188人成功脱险，占 72.9%。说明只要避险方法正确，脱险的可能性是很大的。

紧急避险的原则是：

1 就近躲避

破坏性地震突然发生时，采取就近躲避，震后迅速撤离的方法是应急避险的好办法。当然，如果身处平房或楼房一层，能直接跑到室外安全地点也是可行的。在 1556年陕西华县 8级大地震的记载中也总结到：“卒然闻变，不可疾出，伏而待定，纵有覆巢，可冀完卵。”意思是说，突然发生地震时，不要急着向外逃，而要躲避一时等待地震过去，还是有希望存活的。这“伏而待定”，高度概括了紧急避震的一条重要原则。

为什么地震瞬间不宜夺路而逃呢？这是因为：

- 现在城市居民多住高层楼房，根本来不及跑到楼外，反倒会因楼道中的拥挤践踏造成伤亡。
- 地震时人们进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的可能性最大。
- 地震时房屋剧烈摇晃，造成门窗变形，很可能打不开门窗而失去求生的时间。
- 大地震时，人们在房中被摇晃甚至抛甩，站立和跑动都十分困难。

除了“伏而待定”这一原则外，地震时还应注意不要顾此失彼。短暂的时间内首先要设法保全自己；只有自己能脱险，才可能去抢救亲人或别的心爱的东西。

2 因地制宜，选择安全合适的避震地点

1 家庭避震

地震预警时间短暂，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与支撑物构成的空间。室内易于形成三角空间的地方是：



请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

- 1 炕沿下、坚固家具附近；
- 2 内墙墙根、墙角；
- 3 厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。



1 公共场所避震

如果你在公共场所，听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

1 如果你在影剧院、体育馆等处：

一定要在第一时间就地蹲下或趴在排椅下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。



2 如果你在商场、书店、展览、地铁等处：

首先要选择结实的柜台、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；避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。



请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

3 如果你在行驶的电（汽）车内：

尽量抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；降低重心，躲在座位附近。地震过去后再下车。



1 户外避震：

如果地震发生时，你正在户外，这时候你应该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；不要随便返回室内。避开高大建筑物或构筑物：楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；过街桥、立交桥；高烟囱、水塔下。避开危险物、高耸或悬挂物，比如：变压器、电线杆、路灯等、广告牌、吊车等。避开其他危险场所，比如：狭窄的街道；危旧房屋，危墙；女儿墙、高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

1 在野外避震

如果地震发生时，你正在野外，这时候你应该：

1. 避开山边的危险环境避开山脚、陡崖，以防山崩、滚石、泥石流等；
2. 避开陡峭的山坡、山崖，以防地裂、滑坡等。
3. 躲避山崩、滑坡、泥石流：遇到山崩、滑坡，要向垂直与滚石前进方向跑，切不可顺着滚石方向往山下跑；也可躲在结实的障碍物下，或蹲在地沟、坎下；特别要保护好头部。

请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

I 强震过后如何自救与互救？

——稳定生存空间，保存体力，克服恐惧，等待救援。

破坏性地震发生后，被埋压人员能否得到迅速、及时抢救，对于减少震灾死亡意义重大。从唐山大地震统计资料得知：地震后半小时内救出的被埋压人员生存率可达 98%，24小时内救活率为 81%，48小时内救活率为 53%，由此可见，地震后及时组织自救、互救是非常重要的，对埋压者来说，时间就是生命。

I 震后被掩埋如何来自救？

自救是指被压埋人员尽可能地利用自己所处环境，创造条件及时排除险情，保存生命，等待救援。大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救。地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，你一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化。为了免遭新的伤害，要克服恐惧心理，坚定生存信念，稳定下来，尽量改善自己所处环境，设法脱险。如一时不能脱险，不要勉强行动，应做到：

I 保持呼吸畅通：

设法将双手从压塌物中抽出来，清除头部、胸前的杂物和口鼻附近的灰土，移开身边的较大杂物，以免再次被砸伤和倒塌建筑物的灰尘呛闷发生窒息；闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻和头部；

I 保持存身空间：

避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物



请将本手册发送给你身边的每一个朋友和亲人，用信心和爱心面对灾难，迎接希望！

体，扩大和稳定生存空间，保持足够的空气。用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震发生后，环境进一步恶化；扩大活动空间，设法脱离险境。记着朝向有光亮更安全宽敞的地方移动。但是千万不要使用明火（以防有易燃气体引爆），尽量避免不安全因素。

I 保持体力

如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。



I 维持生命

如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。尽量延长生存时间，等待获救。

I 地震后面对多人掩埋，如何来互救救？

互救是指已经脱险的人和专门的抢险营救人员对压埋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”等。

- 1 地震发生后，应积极参与救助工作，可将耳朵靠墙，听听是否有幸存者声音。
- 2 使伤者先暴露头部，保持呼吸畅通，如有窒息，立即进行人工呼吸。
- 3 地震是一瞬间发生的，任何人应先保存自己，再展开救助。先救易，后救难；先救近，后救远。
- 4 如果地震后情况比较复杂，条件不具备，无法立即实施救援，应尽快设法请求外援，或先设法延长被掩埋者的生命，等专业救援队伍到达后再实施救援。