

避防自然灾害的措施和方法：地震灾害的避防

每个人都应该增强防范灾害的意识，掌握灾害避防的基本原理和知识，在自然灾害来临时，能够尽可能地保护自己和身边的人。



图 3-2-10 教室内的避震

“预防为主”是我国防治地震灾害的基本方针，每个家庭都应当做好预防地震的工作。地震多发地区的家庭，应当为每个家庭成员准备一个应急包和一张应急卡片。应急包要放在固定、易拿取的地方，如遇地震，可以拿起来就走；应急卡片应放在家人衣服口袋里。每个家庭都要经常清理物品，不要在门口、楼道、走廊等处堆放杂物，以保持通道畅通。

地震发生时，人们怎样做才能最大限度地减少自己及周围人群的伤亡？地震时，如恰好在门口或平房的窗口附近，应充分利用10多秒的时间，跑到室外的空旷区。如果来不及，在室内应选择蹲坐在较结实、能掩体的家具旁边；在单元楼里，卫生间和厨房由于承重墙性能较好，容易形成三角空间，是较安全的地方，利于避震。在躲避地震时，还应该用被子、枕头等柔软物体护住头部，用衣服、手中自等捂住口鼻。如有可能，应迅速关闭电源和煤气管道阀门。注意不要躲在外墙窗下、电梯间，更不要跳楼，这些都是很危险的行为。

在车站、商场等公共场所，切忌涌向出口，以避免被踩伤、挤伤，要保持镇静，就地避震。

在户外遇到地震时，应迅速向开阔的地方转移，寻找上风向并靠近水源的地方。要避免高大建筑物、狭窄巷道、围墙，尽量远离高压线、变压器、烟囱。山区的居民还应该注意山崩、滚石、滑坡和泥石流的威胁。

如果被埋压在废墟下，首先要保持呼吸畅通，避开身体上方容易掉落的物体，稳定和扩大生存空间，用砖块、木棍等支撑周边断壁，然后设法脱离险境。要尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，等待救援人员的到来。如果被埋在废墟下的时间比较长，要尽量寻找食物和水，想办法维持自己的生命。