

# 一、地震灾害的防避

地震灾害的突发性强，往往会造成生命、财产的巨大损失。我国又是一个地震多发的国家，因此地震的防避至关重要。

从社会层面，需要加强地震监测体系建设、地震预报科技攻关、防震减灾制度建设及执行情况督查等，做好地震应急预案制订及组织实施等，加强防震减灾教育，提高公民防震减灾意识及能力等。

从个人层面，要注意了解生活所在地的地震风险等级、居住房屋的结构和防震性能。如果房屋防震性能达不到当地防震要求（如老旧房屋或者是自建房），就要在地震频发的时期搬到地震风险小的地方或者防震性能达标的房屋居住。在地震多发的地区，要准备好必要的水、食物及其他应急物品与器具。地震发生时，需要每个人根据自己所处的环境，迅速采取有效保护及科学自救措施。地震还会引发一些次生灾害，比如崩塌、滑坡、海啸、火灾等。因此，地震后也要注意预防和避免次生灾害的影响。

表4-2-1 地震时的应急反应

情境	应急反应
正在用火、用电	迅速关闭火源、电源
正在楼房内	迅速离开外墙及门窗，可选择厨房、浴室、厕所等开间小、不易塌落的地方躲避，千万不要跳楼
身处平房内	迅速逃到空旷地带，如果来不及就尽快躲避在比较坚固的家具或者设备的下面或者旁边
正在户外	要尽量避开高大建筑物、桥梁、高压电线及化工设施，避开陡坡、陡崖等
正在工作场所	就近躲藏在坚固的机器、设备或办公家具旁
正在搭乘电梯	将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯；万一被关在电梯中，马上通过电梯中的专用电话求助
已被掩埋	要克服恐惧心理，坚定生存信念，自谋脱险策略。如一时不能脱险，应保持镇静，捂住口鼻，防止吸入灰尘窒息；设法支撑可能坠落的重物，创造生存空间；减少体力消耗，不要大声呼叫，可用石块等敲击物体，设法与外界联系；搜寻水和食品，延续生命，静待救援