

关于地震避险自救互救常识 的解读

一、地震是什么？

答：地震是指地球表面发生快速震动的一种现象。地震突发性强，波及范围大，极具破坏性。地震的发生常导致桥梁断落、房屋坍塌、水坝开裂，严重的更会造成人员伤亡。地震还会致使一些次生灾害的发生，如滑坡、泥石流等。地震目前还是人类尚无法避免或控制的自然灾害，但只要掌握一些技巧，是可以使伤害降到最低的！破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有 12 秒钟，在这短短的时间里，我们应该沉着冷静，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择！

二、家庭如何进行避震？

答：1、冷静判断

地震发生时，至关重要的是要有清醒的头脑。只有镇静，才有可能运用平时学到的地震知识判断地震的大小和远近。记住，近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸感觉，而以左右摇摆为主。

2、就近躲避

如果感觉晃动很轻，说明震源比较远，只需躲在坚实的家具旁边就可以。大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，不要耽

误时间。

3、室内较安全的避震空间有：承重墙墙根、墙角；有水管和暖气管道等处。屋内最不利避震的场所是：没有支撑物的床上；吊顶、吊灯下；周围无支撑的地板上；玻璃（包括镜子）和大窗户旁。

4、选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，闭眼以防异物伤害；保护口鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口鼻，以防灰土、毒气。

三、学校如何避震？

答：分为两部分，一是正在上课时怎么避震，二是在操场或室外怎样避震

正在上课时

无论教室是楼房还是平房，同学们都要在老师的指挥下，迅速躲在各自结实的课桌下；千万不要慌乱拥挤外逃，待地震过去后，在老师带领下有组织地疏散；

在操场或室外时

若在开阔地方，可原地不动，蹲下，注意保护头部；注意千万要避开高大建筑物或危险物；震时千万不要回到教室去；不要乱跑、乱挤，待地震过去后，再按老师指挥行动。

特别提醒：

一切行动听从老师的指挥；

同学之间要互相照顾；

大同学要照顾年小体弱的同学；

要关心、照顾残疾同学。

四、如何在户外避震？

答：在户外遇到地震时，应该就地选择开阔地，趴下或蹲下避震；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内。要远离山崖、陡坡、河岸及高压线等。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：变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等。要保护好头部，避开危险之处。避开其他危险场所：狭窄的街道、危旧房屋、危墙、女儿墙、砖瓦及木料等物的堆放处。

五、如何在公共场所避震？

答：在群众集聚的公共场所遇到地震时，最忌慌乱，而应有组织地从多路口快速疏散，否则将造成秩序混乱，相互压挤而导致人员伤亡。

1、如果你正在影剧院、体育馆等处遇到地震时，要沉着冷静，特别是当场内断电时，不要乱喊乱叫，更不得乱挤乱拥，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护头部，等地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

2、地震时，你正在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边，以及内墙角处

就地蹲下，用手或其它东西护头，避开玻璃门窗和玻璃橱窗，也可在通道中蹲下，等待地震平息，有秩序地撤离出去。

3、正在上课的学生，要在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，绝不能乱跑或跳楼，地震后，有组织地撤离教室，到就近的开阔地带避震。

4、正在进行比赛的体育场，应立即停止比赛，稳定观众情绪，防止混乱拥挤，有组织有步骤地向体育场外疏散。

六、在写字楼内如何进行避震？

答：1、震时保持冷静，震后走到户外。

这是避震的国际通用守则，国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬间，人们在进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的概率最大。千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。

2、寻找安全空间躲避

蹲在暖气旁较安全，暖气的承载力较大，金属管道的网络性结构和弹性不易被撕裂，即使在地震大幅度晃动时也不易被甩出去；暖气管道通气性好，不容易造成人员窒息；管道内的存水还可延长存活期。更重要的一点是，被困人员可采用击打暖气管道的方式向外界传递信息，而暖气靠外墙的位置有利于最快获得救助。



3、特别提醒

当躲在茶水间、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道远些。若茶水间、卫生间处在建筑物的犄角旮旯里，且隔断墙为薄板墙时，就不要把它选择为最佳避震场所。此外，不要钻进柜子里，因为人一旦钻进去后便立刻丧失机动性，视野受阻，四肢被缚，不仅会错过逃生机会还不利于被救；躺卧的姿势也不好，人体的平面面积加大，被击中的概率要比站立大5倍，而且很难机动变位。近水不近火。这是确保在都市震灾中获得他人及时救助的重要原则。一旦被困，要设法与外界联系，除用手机联系外，可敲击管道和暖气片。

地震逃生自救法则

1 大震预警

大震袭来有预兆，地声地光地颤摇，虽然短短十几秒，正确判断很重要。



2 伏而待定

“伏而待定”是要诀，东汉古人来总结，紧急避震最有效，伏地护头不用学。



4 户外紧急避震

户外首选开阔地，危险要素要回避，老人小孩照顾好，走散挤坏惹人急。



3 楼房紧急避震

楼房避震先别跑，就近躲避为最好，选择跳楼太危险，电梯没电开不了。



学校紧急避震

学校人多最怕乱，有序避震是关键，课桌下面来躲避，震后再撤无遗憾。



5

6 办公场所紧急避震

工作场所遇震袭，就近躲避是第一，按照预案来行动，盲目行动最没戏。



七、震后如何自救?

答：1、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。

2、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，要尽量改善自己所处环境。此时，如果应急包在身旁，将会为你脱险起很大作用。

3、保护呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物，闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻；避开身体上方不结实的

倒塌物和其它容易引起掉落的物体；扩大和稳定生存空间，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。

4、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。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

5、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，防震包的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。

6、如果你在三脚架区，可以利用旁边的东西来护住自己，以免余震再次把自己伤害，再把手和前胸伸出来，把脸前的碎石子清理干净，让自己可以呼吸，等人来救你。

八、震后如何进行互救？

答：据有关资料显示，震后 20 分钟获救的救活率达 98% 以上，震后一小时获救的救活率下降到 63%，震后 2 小时还无法获救的人员中，窒息死亡人数占死亡人数的 58%。他们不是在地震中因建筑物垮塌砸死，而是窒息死亡，如能及时救助，是完全可以获得生命的。唐山大地震中有几十万人被埋压在废墟中，灾区群众通过自救、互救使大部分被埋压人

员重新获得生命。由灾区群众参与的互救行动，在整个抗震救灾中起到了无可替代的作用。

1、注意倾听被困者的呼喊、呻吟或敲击声，根据建筑结构的特点，先确定被困者的位置，特别是头部的位罝，再开挖抢救，以避免抢救时造成不应有的损伤。

2、先抢救容易获救的被困者，如建筑物边沿瓦砾中的幸存者。

3、抢救时，要先使被救者头部暴露出来，并迅速清除其口鼻内的灰土，防止窒息，进而暴露其胸腹部。

4、对于埋压时间较长的幸存者，要先喂些含盐饮料，但不可给予高糖类饮食。然后边挖边支撑，注意保护被救者的头部和眼睛。

5、对怀疑有骨折或颈椎、腰椎受伤的被救者，抢救时一定不可强拉硬拖，避免二次损伤，要设法暴露其全身。

6、对被抢救出来的幸存者，应采取各种适当的方法进行现场救护。

十、避震原则有哪些？

答：1、因地制宜，正确抉择。

是住平房还是住楼房，地震发生在白天还是晚上，房子是不是坚固，室内有没有避震空间，你所处的位置离房门远近，室外是否开阔、安全。

2、行动果断，切忌犹豫。

避震能否成功，就在千钧一发之际，决不能瞻前顾后，犹豫不决。如住平房避震时，更要行动果断，或就近躲避，或紧急外出，切勿往返。

3、伏而待定，不可疾出。

古人在《地震录》里曾记载：“卒然闻变，不可疾出，伏而待定，纵有覆巢，可冀完卵”，意思就是说，发生地震时，不要急着跑出室外，而应抓紧求生时间寻找合适的避震场所，采取蹲下或坐下的方式，静待地震过去，这样即使房屋倒塌，人亦可安然无恙。

十一、避震常识有哪些？

答：1、大地震时不要急

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有 12 秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

2、人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

3、避震远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

4、被埋切记保体力

如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援人员。