

防灾减灾 防患未然

来源：科普中国-科普平罗

灾难总是不期而至，我们唯有好好学习安全知识，才能把伤害降到最低。地震虽然目前是人类无法避免和控制的，但只要掌握一些避险技巧，也是可以从灾难中将伤害降到最低的。防震减灾知识

（一）楼房避震 1. 地震来临时，为了防止地震引发火灾，如有可能，要尽量抢时间关闭煤气阀门、熄灭蜡烛等明火。2. 就近躲避在厨房、卫生间、储藏室等小开间房屋。3. 躲到内墙墙根、墙角或床、桌等相对坚硬的家具下面。千万不要跳楼。4. 地震过后，为防范余震，应该有序地、迅速从安全通道(楼梯)撤到楼外的空旷地带，不要乘坐电梯。

（二）教室避震 1. 在上课时遇到地震，幼儿应就地躲避，用书包或书本护住头部躲在课桌下。2. 地震过后在老师的指挥下有序地转移到操场，下楼时不要推挤，在一楼的幼儿可以快速跑出教室。

（三）商场避震 在商场、展会、书店遇到地震，要尽量躲在立柱或墙角，避开玻璃窗、广告灯箱、高大货架、吊灯等危险物体。地震过后听从工作人员指挥有序撤离。

（四）剧场避震 体育馆、影剧院遭遇地震，避震方法是：护住头，蹲或趴在排椅下面。

（五）室外避震 避开高大建筑物(特别是玻璃幕墙)、塔架、烟囱等危险物，避开山崖、陡坎，防止山石滚落和滑坡。万一被压，如何自救？1. 要有生存的信心，要沉着，不要慌张。 2. 要坚定信念，保持镇静，一时不能脱困要耐心等待救援。 3. 保持呼吸通畅。设法将手抽出，清除头部、胸前杂物和口鼻附近的灰土。 4. 闻到煤气、毒气时用湿衣服等物捂住口鼻，防止意外撞击和烟尘窒息。 5. 扩大和加固生存空间。用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震造成重物坠落和进一步坍塌，确保生存空间。 6. 设法脱离险境。尽量保存体力，不时用石块、砖块等敲击能发出声响的物体，向外发出求救信号。 7. 不要哭喊、急躁、盲目行动。 8. 尽可能控制自己的情绪。 9. 闭目休息，等待救援。 10. 维持生命。尽量寻找食物和饮用水，必要时自己的尿液也可以起到解渴作用。

（六）地震时的自救四大常识 1. 大地震时不要急，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。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。3. 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。4. 被埋要保存体力如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。