

地震

做好準備清單

地震是突然發生的地球快速震動，是地下岩石移動造成的。死亡和傷害發生在人們在震動期間嘗試行走或奔跑，或者當人們被掉落的碎片擊中。較小的地震被稱作餘震，總是發生在主震後。地震可導致海嘯、山體滑坡、火災，還可給公用事業造成損壞。地震可發生在任何地方，並且沒有預測它們的方法。但我們可以採取做好準備的措施。現在就做準備，保護好您自己、您的親人和您的家。



應該做什麼：之前



瞭解您的風險

地震可發生在任何地方，但在某些區域更常見。瞭解您是否住在易發生地震的區域。



確保您所在空間的安全

為了預防受傷，確保您所在空間的安全。

- 找到可能在震動期間掉落的東西。試想如果這間房子被提起，上下左右晃動。哪些物品會掉下傷到您？可考慮的東西有電視、架子、鏡子、照片、熱水器、電冰箱和書櫃。
- 固定這些物品，以確保它們不會在發生地震時傷到您。帶子、掛鉤、插銷和其他安全裝置都很容易獲得。
- 如果您住在易發生地震的區域，讓您的建築物接受評估，考慮進行結構改進。
- 家庭或租戶保險一般不承保地震。可購買地震保險單。詳情聯繫保險提供者。

練習伏地、遮擋、手抓牢

練習如何做到伏地、遮擋、手抓牢，這是一項救命技能。在發生地震期間，您應該伏地、遮擋、手抓牢，以保護您自己，不被掉落的碎片擊中。與您全家一起練習，從而使每一個人都知道要做什么。以下是如何練習：



在做伏地時您應將雙手和雙膝貼地。這個姿勢可防止您被擊倒，使您能夠爬到受保護的地方。



用雙臂遮擋您的頭頸。

- 如果附近有結實的桌子或書桌，爬到桌子下面獲得保護。
- 如果您無法找到受保護的地方，爬到內牆邊（遠離窗戶）。
- 保持雙膝貼地、彎下腰，以防止自己受傷。



手抓牢，直到震動停止。

- 如果您在桌子或書桌下面，緊緊抓住桌子，因為東西將會移動。用手臂保護您的頭頸。
- 如果您不在受保護的地方的下面，用雙臂保護您的頭頸。



學習應急技能

- 學習急救和心肺復蘇（CPR），以幫助他人。人們可能受傷，且可能沒有可用的緊急服務。
- 學習如何關閉您家中的公用事業。
- 獲得滅火器，學習如何安全地使用這個滅火器。
- 做好生活在沒有電、燃氣和水的條件下的準備。



收集應急用品

- 收集食物、水和藥物。商店和藥店可能會關門。整理好用品，將它們裝入隨身帶走包、待在家中包和床邊包中。
- 隨身帶走包：至少有三天的用品，您可以隨身攜帶。包括您的設備（手機、CPAP、輪椅等）的電池和充電器
 - 待在家中包：至少有兩個星期的用品。
 - 床邊包：固定在您的床上的用品包。包含您將在睡覺時發生地震需要的物品。裝上結實的鞋子，以防止您的腳被玻璃劃傷，這也是最常見的地震傷害之一。還要包含手電筒、眼鏡、防塵口罩和口哨。
 - 在防兒童開啟容器中裝好1個月的藥物供給，準備好其他需要的醫療用品或設備。
 - 妥善保管個人、財務和醫療記錄，確保它們方便獲取（紙質版或有安全備份）。您可考慮在一張小卡片上寫下您的藥物和劑量的清單，將其隨身攜帶。



做好保持聯繫的計劃

- 準備好備用電池或有辦法為您的手機充電。
- 有裝電池的收音機，以便您可以保持消息靈通。
- 建立個人支持團隊，該團隊由您可能幫助之人以及可以協助您的人組成。
- 目前沒有預測地震的方法，但地震預警系統在開發中。瞭解它們是否在您所在區域可用。

應該做什麼：期間



在震動開始時，伏地、遮擋、手抓牢，以保護您自己

知道在不同情況下做什麼：

- 如果您在床上，**待在**床上，用枕頭**遮擋**您的頭頸。面朝下趴著。
- 如果您在室外，**伏地**，然後在您可以做到時爬向開放的空間。遠離建築物、電線和樹木。

- 如果您在開車，停下車，待在您的車裡。避免停在建築物、樹木、立交橋和公用事業電線附近。在地震停止後小心地繼續前行。避免橋樑或坡道。
- 如果您坐在輪椅上或使用步行器，鎖住您的輪椅，在震動停止前一直坐著不動。用您的雙臂、枕頭、一本書或可以用的任何東西保護您的頭頸。如果您無法伏地，支撐住您自己，保護您的頭頸。

應該做什麼：之後



確保安全

- 等一分鐘再站起來。查看您周圍是否有即刻危險，保護您自己。
- 做好地面上會有碎玻璃和碎片的準備，因此要儘快穿上結實的鞋子。
- 在可安全離開建築物時離開。前往室外空蕩的區域。檢查以確保不會有任何東西掉落在您身上，例如建築物的磚頭、電線和樹木。
- 如果您沒有安全的室外區域，也許最好還是待在室內。
- 如果您在海岸附近，地震後可能發生海嘯。
- 在震動停止後立即前往安全的高地。快速走到地勢較高的地方或遠離海岸的內陸。不要等候官員發佈警告。
- 期待會發生餘震。每當您感到震動時都做到**伏地、遮擋、手抓牢**。
- 如果您被困住：
 - 保護好您的口鼻和眼睛，使其免受空氣中的碎片的影響。您可以使用一塊毛巾、衣物或防塵口罩遮住您的口鼻。
 - 發出求救信號。使用口哨或每隔幾分鐘大聲敲擊建築物的堅硬地方三次。救援人員會認真聽，尋找此類聲音。
- 處理您可能受的任何傷，並且協助他人。
- 如果您的家已經受損，不再安全，離家前往較安全的地方。如果您可以做到，帶上您裝有用品的隨身帶走包。
- 考慮到火災風險，使用手電筒，不要使用蠟燭。
- 不要在您可以確定沒有燃氣洩漏之前使用火柴、打火機、家用電器或電燈開關。電氣開關產生的火花可能點燃氣體，導致爆炸。



保持聯繫

- 收聽當地廣播、電視或其他新聞來源，獲得緊急情況的資訊。
- 在您可以做到時向朋友和家人報平安。



檢查您的房子，確保其安全

- 遵從當地官員的指南。
- 在再次進入前檢查您的房子外面是否有損壞。如果可以安全做到，檢查您的房子裡面。
- 檢查燃氣、水、電和污水系統是否有損壞。如果有損壞，關閉公用事業。
 - 如果您懷疑有燃氣洩漏，離開您的家，然後撥打 911。在您身處安全的地方後立即向您的公用事業公司報告問題。



照顧好您自己

- 經常感覺糟糕、壓力大或焦慮是正常的。
- 健康飲食、充足睡眠，以幫助您應對壓力。
- 您可以在需要與他人交談時聯繫免費的災害困擾幫助熱線。撥打或發送短信至**1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多資訊，訪問 redcross.org/prepare | 下載 Emergency App

