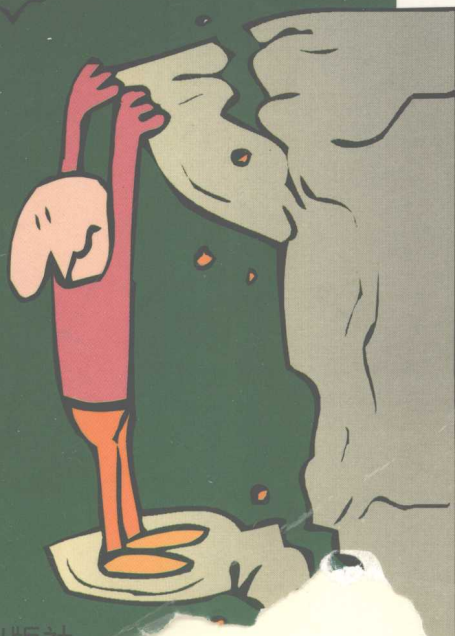


避灾 自救手册

——地震

国家减灾委员会办公室 编

DIZHEN



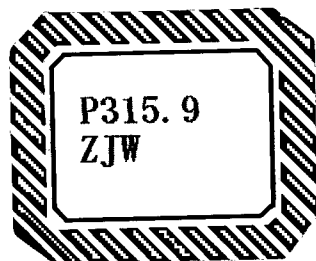
中国出版社

MLZ

避灾自救手册

地 震

国家减灾委员会办公室 编



中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

地震/国家减灾委员会办公室编. —北京: 中国社会出版社, 2005. 9

(避灾自救手册)

ISBN 7-5087-0728-1

I. 地... II. 国... III. 地震灾害—自救互救—手册 IV. P315.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091269 号

书 名:《避灾自救手册——地震》

编 者:国家减灾委员会办公室

策划编辑:王紫千 杨春岩

责任编辑:张博超 路 广 夏丽莉

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:66051698 传真:66051713 邮购部:66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:1/32 880×1230 毫米

印 张:3.25

版 次:2005 年 9 月第一版

印 次:2005 年 9 月第一次印刷

书 号:ISBN7-5087-0728-1/P·6

定 价:8.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

《避灾自救手册》编委会名单

顾 问：李学举

主 任：贾治邦

副主任：王振耀 孙志筠

邹 铭 杨 进

委 员（按姓氏笔画排序）：

方志勇 冯金社 向雅如

闫志壮 宋国斌 宋继华

张晓宁 李 成 李保俊

陈洪玲 庞陈敏 郑远长

柳永法 胡晓春 赵 杰

高建国 戚锦芳 韩煜皎

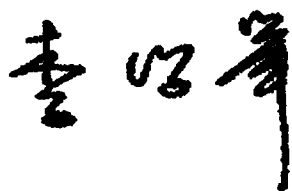
避灾自救 珍爱生命

人类社会面临着各种各样自然灾害的威胁。据统计，台风、洪灾、地震、泥石流等各种自然灾害每年给人类生命财产造成重大损失。仅2003年，全球就有约2.5亿人次受灾，7.8万人在灾害中死亡。

大量事实表明，防灾减灾的意识不强，自救互救知识缺乏是灾害造成人员伤亡的主要原因。印度洋海啸、黑龙江沙兰镇惨案都给个人和家庭带来了巨大的伤痛，也给社会敲响了警钟。

对生命的尊重和珍视是人类社会永远不变的追求。我们要对每一个生命负责，通过各种办法，增强公众的避灾自救意识，使公众能够掌握避灾自救基本常识、专业知识和技能技巧，提高公众避灾自救能力，把灾害造成的人员伤亡减少到最低程度。

避灾自救，珍爱生命，是公众的愿望，更是政府的责任。国家减灾委员会办公室组织编写了以避灾自救为主题的这样一套丛书，我认为很好。作为主管灾害救助工作的民政部部长，惟愿这套丛书能够在增强公众自救意识、自救能力、自救技巧方面提供一些有益的知识 and 帮助。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '李' (Li), '昭' (Zhao), and '军' (Jun), written in a cursive style.

2005年9月8日



一、居民在家中遭遇地震如何自救与互救

1. 高层居民遇地震时如何选择安全的避震空间? 1
2. 住平房的居民遇到地震时如何避险? ... 3
3. 如果室内没有可藏身的家具怎么办? ... 5
4. 地震期间如何防止火灾发生? 7
5. 震后发生火灾如何逃生? 9
6. 震后发生毒气扩散时如何逃生? 11
7. 震后发生燃气泄露时如何逃生? 13
8. 怎样减少被倒塌物埋压的危险? 15
9. 被塌落重物压住身体怎么办? 17
10. 埋在废墟中怎样躲避烟尘? 19
11. 地震时被废墟埋压怎么办? 21
12. 埋在废墟中如何求救? 23
13. 埋在废墟中如何应对余震? 25
14. 埋在废墟中如何维持生命? 27
15. 地震中怎样保护身体的重要部位? ... 29
16. 正确的避震姿势有哪些? 31
17. 自行脱险后应该怎么办? 33

二、在室外怎样避震

1. 在户外发生地震时怎么办? 35

- 2.在野外怎样避震? 37
- 3.地震时引发海啸应如何应对? 39
- 4.地震时落入水中怎么办? 41

三、在学校中怎样避震

- 1.在教室中遇到地震怎样应对? 43
- 2.在操场上遇到地震时怎样避险? 45
- 3.在学校接到地震预报通知时怎么办? ... 47

四、地震时在公共场所、办公室中怎么办

- 1.在影剧院、候车大厅怎样避震? 49
- 2.在商场书店里如何避震? 51
- 3.在办公室中怎样避震? 53
- 4.公共场所人群混乱如何进行
自我防护? 55
- 5.在体育场观看比赛时发生地震
怎么办? 57
- 6.在矿井下工作时发生地震怎么办? ... 59
- 7.工人在车间工作时发生地震怎么办? ... 61

五、车辆行驶过程中如何避震

- 1.乘火车时发生地震怎么办? 63
- 2.在行驶的公共汽车中发生地震
怎么办? 65
- 3.乘坐地铁时遇到地震怎么办? 67
- 4.骑自行车时怎样避震? 69
- 5.驾车时发生地震怎么办? 71

六、震后特殊环境下如何互救

- 1.怎样寻找废墟下的幸存者? 73
- 2.如何正确扒挖被埋者? 75
- 3.怎样防止被埋者窒息? 77
- 4.怎样救护长时间被埋压的幸存者? 79
- 5.如何救护骨折、脑震荡等外伤急症
的获救者? 81
- 6.正确的救生方法有哪些? 83
- 7.正确救人的原则是什么? 85

七、防震常识

- 1.地震有哪些前兆? 87
- 2.得到地震预报后应做何防震准备? 89
- 3.如何准备防震包? 91
- 4.如何识别地震谣传? 93

1. 高层居民遇地震时如何选择安全的避震空间？



一
居民在家中遭遇地震如何自救与互救



专家提示

高层居民遇地震时应躲避在室内易于形成三角空间及小开间的地方。



读者链接

室内哪些地方可形成三角空间？小开间的地方又是何处？



自救互救要领

①立即躲避到结实的桌子或床下，家具旁或墙根、墙角等处可在房屋倒塌后形成三角空间，是相对安全的地点。

②迅速逃进卫生间、储存室等面积较小的场所，这些小开间的地方是比较安全的地点。



禁与忌

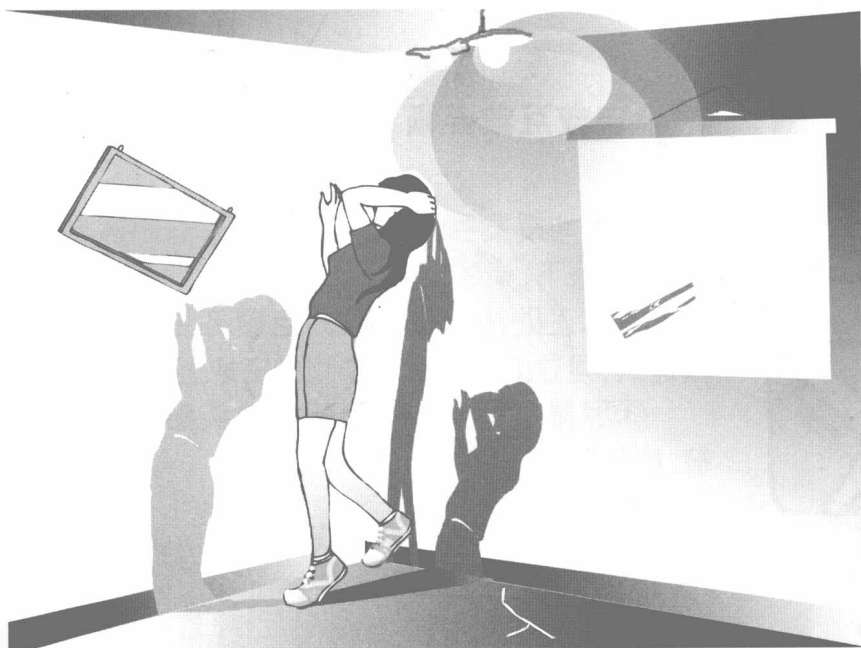
①躲避在阳台、窗边等不安全位置。

②乘坐或躲到电梯里。

③跟随人群向楼下拥挤逃生。

④跳楼逃生。

2. 住平房的居民遇到地震时如何避险?



专家提示

地震发生时若不能逃出室外,应在室内“伏而待定”。



读者链接

“伏而待定”会不会很危险？怎样做才能更加安全？



自救互救要领

①如地震发生时，自己在室内应立即躲到炕沿、墙根下、桌子及床下。

②若正处在门边、窗边，且窗外无其他危险建筑，可立即逃到院子中间的空地上。

③尽量利用身边物品保护住头部，如棉被、枕头等。



禁与忌

①逃出后又返回取财物。

②躲避在窗户下面。

③房子已震动，不要往门外逃。

3. 如果室内没有可藏身的家具怎么办？



专家提示

可以躲到墙角等处,并应保护好头部。



读者链接

墙根、墙角能安全吗？怎样才能安全无恙？



自救互救要领

①地震发生时，若室内无可藏身的家具，应立即躲到墙根、墙角或远离窗子的室内门道里。

②身体应紧贴墙根、墙角，头部尽量靠近墙面。

③可随手取些被褥、枕头，掩住自己的头部。



禁与忌

①不知所措，四处乱窜。

②站在吊灯、吊顶下面。

③躲在附近没有支撑物的床上。

4. 地震期间如何防止火灾发生？



专家提示

为防止火灾发生,在地震期间不要随便使用电器或动用明火。



读者链接

电路遭到地震破坏后极易产生短路或漏电,造成火灾。



自救互救要领

①从房间撤离时,应关掉电源、气源、水源和火源。

②不要随意使用明火,以免空气中有泄漏的煤气等易燃、易爆气体,发生火灾。

③只有确认安全后,才能在有关人员的指导下进行用电、生火等活动。



禁与忌

①震后只顾逃命,忘记关掉火源、电源。

②在震区,不听从指挥,随意使用明火进行吸烟、取暖等活动。