



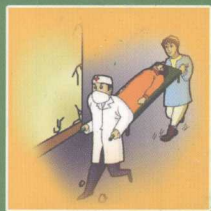
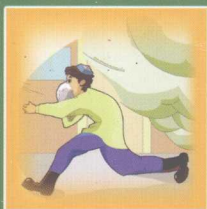
«شەرق شامىلى قۇرۇلۇشى» كىتاب نەشر قىلىش تۈرى (493)

“东风工程”图书出版项目之493

画说 地震灾害自救

及 灾后防范知识

主编 / 刘寅



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

画说地震灾害自救及 灾后防范知识

刘寅 主编

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

画说地震灾害自救及灾后防范知识 / 刘寅主编. — 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社; 新疆电子音像出版社, 2009.2

ISBN 978-7-80744-556-2

I. 画… II. 刘… III. ①地震灾害 - 自救互救 - 图解
②自然灾害 - 防治 - 图解 IV. P315.9-64 X43-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 021041 号

画说地震灾害自救及灾后防范知识

主 编	刘 寅
责任编辑	于文胜 孟朝东
书籍设计	李瑞芳
出 版	新疆美术摄影出版社 新疆电子音像出版社
地 址	乌鲁木齐市西虹西路 36 号
邮 编	830000
电 话	0991-7910393
发 行	新华书店
印 刷	新疆新华印刷厂
开 本	787 mm × 1092 mm 1/32
印 张	3
字 数	7 千字
版 次	2009 年 2 月第 1 版
印 次	2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80744-556-2
定 价	9.40 元

前 言

“东风工程”是由国家和自治区统一规划、自治区新闻出版局具体组织实施的一项惠民工程。主要任务是以新闻出版的传播方式面向全疆各族农牧民普及科技知识,传播先进文化,为各族农牧民构建一个学习科普知识,提高自身素质,增强脱贫致富奔小康的新闻出版公共服务体系。

给全疆“千乡万村”赠阅图书、音像制品是“东风工程”的重要项目之一。项目紧紧围绕社会主义新农村建设的进程和中央对“三农”工作的部署重点,组织安排了爱党、爱祖国、爱社会主义读物,“三农”科普读物,卫生保健读物,法律普及读物,未成年人思想道德建设读物,双语教育读物,弘扬民族优秀传统文化读物,娱乐休闲读物,社会主义新农村建设读物,马克思主义宗教观、党的民族政策及宗教政策普及读物十大类别出版物出版。在内容上,以构建社会主义和谐社会、建设社会主义新农村为主线,以促进农牧区“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”为目标,以“贴近农牧业,贴近农牧区,贴近农牧民”为出版宗旨,以各族农牧民看得懂、学得会、用得上为原则,力求通俗易懂,图文声画并茂,

突出科学性、实用性、知识性和趣味性,努力用新技术、新理念、新知识,启迪和拓展各族农牧民的新思想、新境界、新视野。

我们期望通过“东风工程”的实施,初步解决各族农牧民买书难、看书难的问题,有效缓解全疆农牧区图书、音像制品供给不足的问题,进一步扩大少数民族优秀出版物的覆盖面和影响力,为正确引导各族农牧民增产增收、科学致富,提供有力的智力支持和精神动力。

新疆新闻出版东风工程领导小组办公室

为了方便广大农牧民读者的阅读理解，本书使用了部分非法定计量单位，其与法定计量单位的换算关系：

1公斤 = 1 千克

1 亩 $\approx$ 666.67 平方米

1 分 = 66.67 平方米

15 亩 = 1 公顷

1 公里 = 1 千米



目 录



画说地震灾害自救互助常识

一、什么是地震前兆	2
二、地震发生前的避灾措施	6
三、地震发生时,抓住震前十几秒钟	12
四、地震发生后的避灾自救措施	16
五、避灾自救口诀	21
六、如果被压怎么办	26
七、怎样求助被埋压人员	31
八、地震伤员要掌握正确自救知识	38
九、地震发生后应当遵循哪些互救原则	44
十、野外怎样避震	49
十一、户外怎样避震	53
十二、室内怎样避震	56
十三、公共场所怎样避震	61

画说地震灾后防范知识

一、如何防范地震次生灾害	68
二、震灾后应注意食品和饮水安全	75
三、灾区防疫十项注意	80





画说地震灾害自救互助常识

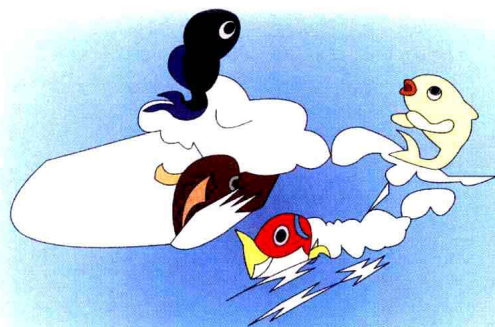


一、什么是地震前兆

一些较大地震发生之前，未来震中及其附近地区会出现各类平时未曾出现过的与地震活动有关的自然现象，称之为地震前兆或地震异常。一般人类能凭感官直接感知或利用一些简单工具即可观测出的前兆，叫宏观前兆；而只能借助高精度仪器设备才能检测出的前兆，叫微观前兆。



地震前兆呈现复杂性和多样性。常见的宏观前兆有地下水异常、动物习性异常以及发生地声、地光、火球等等；常见的微观前兆有小地震活动以及地磁、地电、重力、地应力、地形变动异常等等。宏观前兆由于易被群众直接感知，成为地震群测群防工作中的重要观测内容。



动物前兆,是最重要的宏观前兆之一,可引起人们的普遍关注。国内外科学家已发现 130 种动物在大震前可能有异常反应,其中生活中易见的有几十种,如马、牛、鸡、鸭、蛇、龟、鲫鱼、草鱼、蜜蜂、蚯蚓等等。



一般情况下地下水的异常现象会把地震活动的信息带到地面，因此地下水也被作为重要的地震宏观前兆引起人们的高度重视。地下水异常主要是：不合规律的流量增减、水温突变、浑浊有声响、变色变味、冒泡、漂油花等等。

公众在发现宏观地震前兆后要及时报告当地地震部门，以便能采取合理的避震方法，提高安全脱险的成功率。

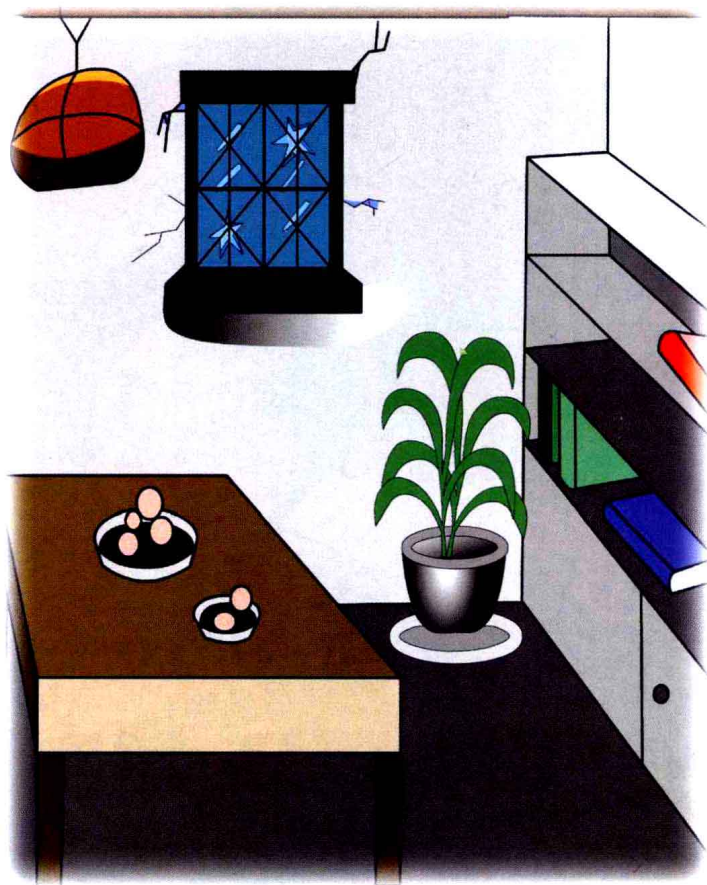


二、地震发生前的避灾措施



家中应常备救急药箱及灭火器，须留意灭火器的有效期限，并要告知家人其所储放的位置，和使用方法。同时，要掌握家中天然气、自来水及电源安全阀如何开关。

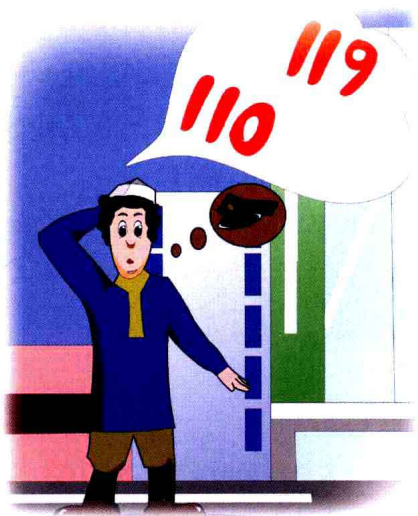




家中高悬的物品应该捆绑牢固，橱柜门窗要锁紧，盆花、鱼缸等不要放在高架上。

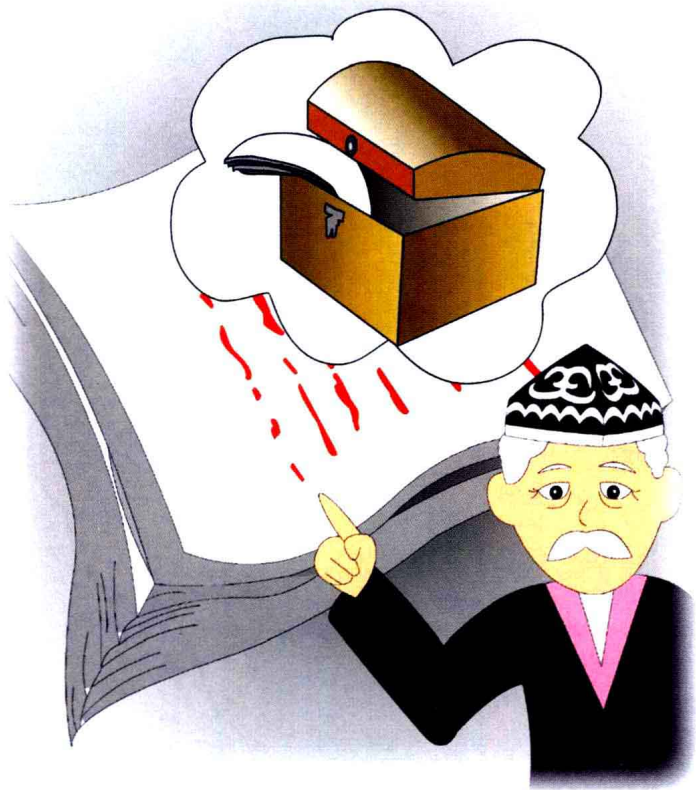


在任何地点都要了解你所处的环境，并注意逃生路线，平时须做事发的演习。要了解离你最近的警察局及消防队在何地，并向当地红十字会或相关机构询问紧急避难所及救护机构的具体位置。





若你有家庭成员不会说汉语,要替他们准备好书面的急救卡,注明联络地址及电话。



将你的重要文件资料(如银行账号)、有价值物品等做好备份,
放在安全的储物盒中。