

地震安全手册

北京晚报
译言网 编译

全应急

搜索救援

卫生防疫

心理干预

灾民安置

次生灾害



地震出版社

地震安全手册

北京晚报
译言网

编译

安全应急

搜索救援

卫生防疫

心理干预

灾民安置

次生灾害



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

地震安全手册 / 北京晚报、译言网编译. — 北京: 地震出版社, 2008.6
ISBN 978-7-5028-3293-3

I. 地... II. ①北... ②译... III. 抗震救灾—手册 IV. P315.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074566 号

地震版 XT200800073

地震安全手册

北京晚报 译言网 编译

责任编辑: 刘 江

技术编辑: 王花芝

封面设计: 邢秀芬 吴 薇

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京地大彩印厂

版(印)次: 2008 年 6 月第一版 2008 年 6 月第一次印刷

开本: 889 × 1194 1/32

字数: 56 千字

印张: 2.25

印数: 00001 ~ 20000

书号: ISBN 978-7-5028-3293-3/P · 1370 (4041)

定价: 6.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

汶川地震余震未息……

伤亡者的数字不断上升令我们扼腕，生者携手面对灾难令我们动容。

与此同时，民众对防震减灾知识了解程度的参差不齐，援助热情和民间搜救水平之间的巨大落差，又令我们遗憾。

如何进行灾前准备，如何尽最大可能逃过灾难，如何在灾后组织营救、防止疫情发生、驱散心理阴影，如何进行灾民安置、重建家园，如何防范地震次生灾害……

我们希望，有更多的人能够在较短时间内掌握这本小册子的内容，利用知识直面灾难、战胜灾难。

希望本手册能对抗震救灾尽一份绵薄之力。

本书部分内容来源于美国紧急事务管理局的《地震安全手册》、《搜救手册》和USAID的《灾后评估及应急操作手册》，加拿大圣约翰急救组织的《基本救援手册》，世界卫生组织的《灾后疫情分析》和《灾后卫生工作手册》，日本相日防灾株式会社的《日本应急装备》等。

特别感谢译言网 (yeeyan.com) 全球用户的协力翻译。

本书尽量采用世界上最新的抗震救灾知识，也许部分内容在我国不具有普适性；书中提到一些标准、要求仅指资料来源国而言，在我国还要具体问题具体分析。因此，本书内容仅供参考。

目 录

第一章 地震安全逃生手册	1
第一节 日常准备从细从精.....	2
第二节 避震逃生冷静应对.....	6
附 录 重要电话号码及联系地址.....	9
第二章 国外家用应急装备	11
第一节 日本防灾用品.....	12
第二节 日本应急百宝箱.....	14
附 录 美国应急包.....	17
第三章 灾后搜救	19
第一节 搜救要点.....	20
第二节 搜索.....	20
第三节 营救.....	23
第四章 灾后卫生防疫指南	27
第一节 灾后卫生指南.....	28
第二节 灾后防疫.....	29
第五章 灾难心理干预	31
第一节 灾后心理反应简述.....	32

第二节	援助生还者·····	32
第三节	救援者减压·····	35
第六章	灾民安置·····	37
第一节	物资援助·····	38
第二节	灾民安置点：选址、规划与建造·····	42
第三节	卫生与环境服务·····	47
第七章	地震次生灾害的防范·····	51
第一节	地震次生灾害的种类·····	52
第二节	城市地震次生灾害·····	52
第三节	地震滑坡和泥石流灾害·····	54
第四节	地震次生水灾·····	62

第一章

地震安全逃生手册



本章旨在帮助你和家人学会未雨绸缪，以便在大地震时逃生。

事先进行准备，可以减少地震带来的冲击。做一些适当的应急储备，并告诉你的家人在灾难中和灾难之后该做些什么。

当灾难发生时，你很可能在72小时之内得不到任何救助。因此，至少要学会如何撑过这72个小时。

地震中地面的运动一般不会造成直接伤亡。大多数伤亡是由建筑物的坍塌以及次生灾害造成。

第一节 日常准备从细从精

物资储备

为突发状况准备趁手的应急物品。

1. 水

每人每天至少需储备3.8升的水，并按此标准一次备够72小时之用。一般情况下，一个活跃的正常人，光饮用水每天就需要消耗1.9升。为了保证足够的量，应考虑以下因素：

- (1) 个体需求量因年龄、体质、活动量、饮食、气候等而有差异；
- (2) 儿童、哺乳期妇女、病人需水量更大；
- (3) 高温天气会使需水量成倍增加；
- (4) 医疗紧急情况会需要更多的水。

建议你购买一些瓶装水。要注意保质期。

如果你准备用自己的容器装水，你应该从军用品或者野营用品专门店购买那种不漏气的、专门储存食品的盛水容器。在装水之前，要用餐具专用洗涤剂和水清洗容器，并用水冲净，以免洗涤剂残留。容器内的水必须定期更换。除了水之外，还需要一些净化用的药片，比如哈拉宗(Halazone)、高碘甘氨酸(Globaline)，但在使用这些药片之前，一定要先看看瓶子上的标签。请向专业人士或医护人员咨询上述药品的使用！

2. 食品

准备足够72小时之用的听装食品或脱水食品、奶粉以及听装果汁。干麦片、水果和无盐干果是很好的营养源。

请注意以下几点：

- (1) 不要选择那些让你容易口渴的食品。选择无盐饼干、全麦麦

片和富含流质的罐装食品。

(2) 只储备无需冷藏、烹饪或特殊处理的食物，类似食物可供选择的有很多。

(3) 别忘了应包括婴儿和特殊饮食需要者的食物。你还应该准备一些厨房用具和炊具，尤其是手动开罐器。

3. 应急灯和备用电池

在你的床边、工作地点以及车里放一盏应急灯。不要在地震后使用火柴或蜡烛，除非你能确定没有瓦斯泄漏。

4. 便携式收音机等

大多数电话将会无法使用或只能供紧急用途，所以收音机将会是你最好的信息来源。如有可能，你还应当准备电池供电的无线对讲机。

5. 急救箱和急救手册

在家里和车里准备一个急救箱，同时，备一本由本国红十字会制作的《标准急救和个人安全手册》或类似手册。让你的家人学习一些基本的急救和人工呼吸课程。

6. 灭火器

在你的家里和车里都要配备灭火器。一些灭火器仅适用于特定的火源——电引发的火灾、油脂引发的火灾，或者煤气引发的火灾等。ABC(多用途干粉)灭火器可安全使用于任何种类的火源。当地消防部门可以教你如何正确地使用灭火器。

7. 特殊用品

准备必要的特殊用品，比如药品、备用眼镜、隐形眼镜护理液、助听器电池、婴儿物品(婴儿食品、尿布、奶瓶和奶嘴)、卫生用品(小湿巾和手纸)等家人所需的物品。

8. 重要文件和现金

确保在自动取款机、银行和信用卡系统瘫痪时，有足够的现金可用。同时，保留信用证明、身份证和一些重要文件的复印件，比如存折、保险单和财务记录等。

9. 工具

除了准备一个管钳和一个可调扳手(用来关闭气阀和水管)，你要有一个打火机、一盒装在防水盒子里的火柴和一个用来呼叫援救人员的哨子。

10. 衣服

如果你所处的地区天气寒冷，必须要考虑保暖。地震过后你可能无法取暖，要考虑到御寒衣服和睡觉用品。确保每个人有一整套换洗的衣服和鞋子，这包括夹克衫或外衣、长裤、长袖衫、结实的鞋、帽子、手套和围巾、睡袋或暖毯(每人一件)。

11. 宠物用品

为你的宠物寻找一个安全的地点，准备一些必需品，确保你的宠物有准确的身份证明以及最新的兽医登记，同时准备好一个宠物笼和一条皮带。

抗震准备

地震发生时，你应该关闭家中的水电设施来降低灾害风险。平时要教会能担负起责任的家庭成员如何关闭燃气阀门、电闸以及水阀。如果你需要更多关于水电设备的信息，请向当地供电、供水和燃气供应部门咨询。

一定要确保：

- (1) 切断保险丝或跳闸；
- (2) 关闭煤气阀门；
- (3) 关闭自来水阀门。

隐患排查

你可以通过在家中进行“地震隐患排查”来寻找地震中可能出现的隐患。你需要做的只是巡视你的房间，设想地震时房中会发生什么，用你的常识来进行预测，找出隐患。

一些可能的隐患有：

- (1) 在地震中可能会倒塌的又高又重的家具，比如书架、橱柜，或是定制的组合柜，应当设法固定；
- (2) 可能会从管道上脱离并碎裂的热水器；
- (3) 可能发生移动、扯坏煤气管道或电线的物品；
- (4) 悬挂在高处较重的盆栽植物，有可能脱钩坠落；
- (5) 挂在床上方较重的相框或镜子，有可能在地震中坠落；
- (6) 橱柜或别的柜子剧烈晃动时，柜子的插销可能会松动打开；
- (7) 放置在开放式储物架上的易碎品或重物可能会坠落摔碎；
- (8) 石制烟囱可能压垮无支撑的房顶并崩塌；
- (9) 易燃液体，如油漆及清洁剂，应储存于车库或是室外储物室中(而不是室内)。

请设法逐个排除这些隐患，妥善安置各种重物，把不妥的重物重新放置。

防震演习

当发现房屋开始摇晃时，第一时间就能确知去哪儿躲避非常重要。如果在地震发生前就做好了准备和演习，你和家人就能在察觉震感的第一时间及时、正确地作出反应。防震演习可以让每个家庭成员知道如何应对地震。

每个家庭成员都应该知道各个房间的安全及危险地点在哪里：

- (1) 安全地点：最佳安全点是坚固的家具下面或旁边，例如书桌或其他硬质桌子之下；有支撑的拱廊下，紧贴内部承重墙的地方也较

安全；

(2) 危险地点：窗户、悬挂物件、镜子、壁炉以及较高的未固定家具边。

通过亲身体验如何在安全地点安身来巩固这些知识，对儿童尤其重要。

在进行以上演练后的几天或几周内，进行紧急演练，以巩固知识。

做好应付震后受灾情况的身心准备。

第二节 避震逃生冷静应对

如何安全度过地震

当地震还在持续时，将你的活动范围限制在周围某个安全地点几步以内，在晃动停止、确认安全后再离开室内。

1. 如果你在室内

蹲下，寻找掩护，抓牢——利用写字台、桌子或者长凳下的空间，或者身子紧贴内部承重墙作为掩护，然后双手抓牢固定物体。如果附近没有写字台或桌子，用双臂护住头部、脸部，蹲伏在房间的角落。

远离玻璃制品、建筑物外墙、门窗以及其他可能坠落的物体，例如灯具和家具。

如果地震发生时你在床上，请待在那里不要动。抓紧枕头保护住你的头部。如果你上方有可能坠落的重型灯具，请转移至最近的安全地带。

在晃动停止并确认户外安全后，方可离开房间。地震中的大多数伤亡，是在人们进出建筑物时被坠物击中造成的。

要意识到可能会断电，火警以及自动喷淋装置可能会启动。

切勿使用电梯逃生。

2. 如果你在室外

待在原地不要动。

远离建筑区、大树、街灯和电线电缆。

3. 如果你在开动的汽车上

在确保安全的情况下，尽快靠边停车，留在车内。

不要把车停在建筑物下、大树旁、立交桥或者电线电缆下。

不要试图穿越已经损坏的桥梁。

地震停止后小心前进，注意道路和桥梁的损坏情况。

4. 如果你被困在废墟下

不要点火柴。

不要向周围移动，避免扬起灰尘。

用手帕或布遮住口部。

敲击管道或墙壁以便救援人员发现你。可能的话，请使用哨子。

在其他方式都不奏效的情况下再选择呼喊——因为喊叫可能使人吸入大量有害灰尘并消耗体能。

地震过后注意事项

1. 检查伤情

如果有人呼吸停止，进行口对口人工呼吸；如有流血的外伤，立即直接压迫伤处止血；不要移动重伤员，除非有伤情扩大的紧急危险；用毛毯包裹伤员，以保持体温。

随身携带用干电池供电的收音机，以获取最新的救援消息和新闻报道。

临海居住的人们要警惕可能会引发的海啸。海啸是地震引发的海浪。若当地政府发布了海啸预警，要意识到危险的海浪正在逼近，这时要尽快撤到内陆的高地。

不要使用电话，除非伤势严重。

当附近有掉落的碎片和玻璃碴时，一定要穿鞋。

2. 检查隐患

尽可能熄灭火苗。如果火势已无法熄灭，要迅速离开家中，尽可能通知消防队，并提醒邻居。

用干电池供电的手电筒检查房屋。进屋前就要打开手电筒，因为如果屋内煤气泄漏，打开手电筒可能会引起火花。检查燃气管道、电线和水管，检查电器的受损情况。如果闻到煤气味，或看到管道破裂，要关掉从外面进屋燃气管道的主阀门。在供电局来你家做安全检查之前，不要再合上电闸。

谨记：在燃气闸关闭后，必须由专业人员重新打开。不要点燃火柴来寻找燃气泄漏处。

注意：若怀疑煤气管道泄漏，不要拨动电源开关或使用电器，因为产生的火花会点燃泄漏的燃气。

如果家里电线受损，要切断电源。如果情况不安全，要离开房屋，寻求救援。

切莫触摸掉落的电线或受损的电器。

检查建筑是否有裂缝和损坏，尤其是烟囱与砖墙周围。如果建筑有坍塌的迹象，要迅速撤离。除非确定烟囱没有受损，也没有裂缝，否则不要使用壁炉。

清除溢出的药品、漂白剂、汽油和其他易燃易爆液体。

如厕前要检查水管与下水管道，确保它们完好无损。

塞好浴缸与水槽的下水口，以免污水倒流。

检查水与食物供应。如果水源被切断，可使用热水器里的水或融化食用冰块救急。扔掉所有可能会变质或受污染的食物。

检查壁橱和食橱，开门要当心。注意躲避架上可能掉落的物品。

紧急状态下，如需做饭，只有在户外才能使用木炭和煤气烤架。

不要驾车，除非情况危急。不要穿越受灾区域去看热闹，这样只

会妨碍救援行动。为使救援车辆通行无阻，要保持街道畅通。谨防余震。余震虽然一般较主震弱，但也足以造成进一步损害，并使建筑物更脆弱。除非警方、消防队或救援组织请求你提供协助，否则请远离受损害的区域。

附录 重要电话号码及联系地址

地震时你和家人可能会失散，所以，请在以下的空白处记下重要信息，以便失散后相互联系。记住，在大地震后的 24 小时内，如非紧急情况，请不要打电话。

_____的工作地址：_____

_____电话 / 手机：_____

_____的工作地址：_____

_____电话 / 手机：_____

_____的学校地址：_____

_____电话 / 手机：_____

_____学校采取措施：让学生留在学校 疏散学生

_____的学校地址：_____

_____电话 / 手机：_____

_____学校采取措施：让学生留在学校 疏散学生

一位外地亲友的名字和电话 / 手机号：_____

应急物资存放地：_____

第二章

国外家用应急装备



防震减灾应急用品绝对是有备无患，本章主要介绍日本和美国开发的许多用于防震防灾的应急用品。