**地震中的逃生避险策略**

来源: | 作者:pmo47c72d | 发布时间: 2016-08-17 | 101 次浏览 | 分享到:

1. 一旦发生地面或者房屋剧烈晃动，物品不时从高处坠落，你一定马上意识到，十有八九是发生地震了。此时，千万不要惊慌，要冷静下来，迅速想好逃生对策。  
   2. 如果在平房里的时候突然发生地震，是选择逃出室外还是选择在室内躲避，务必要尽快拿定主意，不要犹豫，以免错失逃生的良机。  
   （1）你可以迅速冲出门外，跑到室外空地上躲避，在跑的过程中要注意保护头部，可用双手抱头，或者用随手能找到的枕头、垫子、盆当作“头盔”护住头部，以免被高出落下的重物或玻璃伤到。  
   （2）如果已经没有时间外逃，那么你要迅速钻到床下、桌下，同时用被枕头、脸盆等物护住头部，等地震间隙再尽快离开住房，转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌，应待在床下或桌下千万不要移动，要等到地震停止再转移到室外或等待救援。  
   3. 如果在楼房里的时候发生了地震，不要试图跑出楼外，因为时间来不及，而且冒失往外跑容易被掉落的物体击伤。此时你要迅速寻找坚实的床、家具旁、内墙的墙根、墙角处等易于形成三角形空间的地方躲避，也可转移到两个承重墙之间最小的房间，如厕所、厨房、储藏室等处躲避，这些地方具有较好的支撑力。躲避时，要保护好头部，并尽量远离玻璃制品、建筑物外墙、门窗（外墙和门窗在地震中容易倒塌）以及其他可能坠落的物体，例如灯具、吊扇等。  
   4. 如果正在上课时发生了地震，不要惊慌失措，要听从老师的指挥。  
   （1）如果你的教室为平房或者是楼房的一楼、低楼层，那么，靠近门的同学可以迅速跑出教室，撤离到校园中的开阔地带（如操场等地），并尊在地上（以免在地震时站立不稳而摔倒），用手护住头部。中间以及后排的同学可以尽快躲到教室内的课桌下，用书包护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部；躲避时要远离教室的窗户，以免被玻璃划伤。  
   （2）如果你的教室所处楼层较高，千万不要跳楼、跳窗（多半可能毙命），也不要在教室里乱跑、争抢外出（容易发生拥挤踩踏），而应当迅速就近躲避在课桌、讲台下；靠内墙的同学要紧靠墙根。地震过后要在教师指挥下迅速撤离教室，就近到开阔地带躲避。  
   5. 如果在影剧院、体育场馆、商场等公共场所时发生地震，不要惊慌乱跑，要冷静观察周边环境，快速躲在排椅、台脚边或坚固物品旁，或者到内墙的墙角处就地蹲下，或者就近躲到开间小的房间（如洗手间）。要注意避开吊灯、电扇、玻璃门窗、橱窗、柜台、摆放重物或易碎品的货架，并用书包等物或双手保护头部。不要拥挤，尽量避开人流，防止摔倒而遭到踩踏。  
   6. 如果正在街上时发生地震，要赶紧撤离到空旷的地带。注意避开高大建筑物、变压器、电线杆、路灯、广告牌等物体，最好用书包或双手护住头部，防止被坠落的物品砸伤。  
   绝不能跑进建筑物中避险，也不要在高楼下、广告牌下、狭窄的胡同以及桥头等危险地方停留。  
   7.如果在野外时发生地震，要视情况采取下列措施：  
   （1）如果在山区，千万不要往下跑，而应迅速向开阔地或者高地转移，并尽量避开山脚、陡崖，以防备滚石和滑坡。如果遇到山崩，要向远离滚石前进方向的两侧方向跑。   
   （2）如果在河边，应迅速撤离到高地，提防上游水坝和堰塞湖在地震中决口、垮塌。  
   （3）正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引起海啸。  
   8. 地震发生时，如果正在驾车行驶，那么应迅速躲开立交桥、电线杆、大树、高大建筑物、陡崖等，选择空旷的地方停车避震。如果你正乘坐公共汽车，那么一定要紧紧抓住扶手，降低重心，躲在座位附近，并用衣物护住头部。要等地震过后，车辆停稳了再依次下车。下车时要观察周围环境，防备高空坠物。  
   9. 在地震逃生过程中，你还应当注意以下几点：  
   （1）地震发生时，如果你正在用火、用电，务必要立即灭火和断电，防止烫伤、触电和发生火灾。  
   （2）如果你已经离开房间，千万不要地震一停就立即回屋取东西。因为第一次地震后，接着往往会发生余震，余震对人的威胁会更大。  
   （3）地震来临时，如果你在室内躲避，那么在躲避之前请记住将房门打开，以免主震过后撤离的时候，发现房门在地震中变形、卡死而导致人员无法进出。      
   （4）主震过后一般有余震，要在两次地震的间隙之间迅速撤离到安全地带，以躲避余震和火灾等并发灾害。主震过后，在撤离时，要在房屋停止晃动并确认户外安全后，方可离开房间。地震中的很多伤亡，是在人们进出建筑物时被坠落的物体击中造成的。  
   （5）在发生地震时，不能使用电梯。万一在搭乘电梯时遇到地震，应迅速将电梯上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，要迅速离开电梯。  
   10. 如果地震后不幸被埋在废墟中，那么你一定要树立坚定的生存信念，相信一定会有人来救自己。此时，不要大哭大叫，以免消耗体力，要多休息，保存体力。同时注意做到以下几点：  
   （1）首先要保障呼吸畅通。要设法清除头部、胸前的杂物。如果废墟中灰尘很大，或者闻到煤气、毒气时，要用毛巾、衣服等物捂住口、鼻。  
   （2）如果身体受伤，并且伤口大出血，那么要想办法包扎伤口，避免流血过多而发生意外。  
   （3）如果身体的周围有一定的空隙，那么应想办法避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体，尽可能扩大和稳定生存空间。在保证安全的情况下，可尝试着看看能否找到逃生的出口，但不能盲动，以防周围的杂物发生倒塌。  
   （4）当听到外面有动静时，可通过敲击石块、铁器等物体，向外发出呼救信号。  
   （5）如果被埋在废墟下的时间比较长，就要尽量寻找食品和水，以维持生命。若无法找到水，可以用自己的尿液应急。

                                                           （摘自雷思明编著的《安全教育指导与实践》）