

做好 防震准备

地震会让建筑物倒塌并
导致重物掉落, 从而造成
人员伤亡和财产损失。



FEMA

FEMA P-2212/2018 年 5 月

地震为地球的突然、快速震动, 由地下岩石的断裂和移动引起。



随处都可发生。加利福尼亚、阿拉斯加和密西西比河谷为风险较高地区



无预警



引发火灾并损坏道路



造成海啸、山体滑坡和雪崩

如果发生地震, 请立即保护自己



如果在车里, 则靠边停车。



如果在床上, 就待在床上。



如果身处户外, 则留在户外。



不要进到门道。



请勿跑到室外。

地震逼临时， 如何保持安全

现在做好准备

稳固物品，如电视和挂在墙上的物体等。将重物和易碎物品置于低矮置物架上。

与家人和同事一起演习“**趴下、掩护、稳住**” (Drop, Cover, and Hold On)。双手双膝着地趴下。用双臂掩护头部和颈部。不要爬太远，只要爬到能避免坠落物的地方就行。抓紧任一结实的家具来稳住自己，直到震动停止。

创建家庭应急通信计划，并在计划中设有州外联系人。计划好如果走散了在哪里会面。

制作物资包，内含至少够用数日的食物和饮水、手电筒、灭火器、哨子。考虑每个人的具体需求，包括用药。请勿忘记宠物的需求。为电话和其他关键设备备好额外电池和充电设备。

考虑购买防震保险单。标准房主保险不承保地震损坏。

如果您的建筑有结构问题，使其在地震中容易倒塌，请考虑对其进行改造。

期间求得生存

如您所演习：“趴下、掩护、稳住”。双手双膝着地趴下。用双臂掩护头部和颈部。抓紧任一结实的家具，直到震动停止。只有在无需穿越有更多碎石的区域便能到达更好的掩体时，才爬行前行。

如果在床上，则待在床上并用枕头掩护头部和颈部。

如果身处室内，则待在室内，直至震动停止。请勿跑到室外。

如果在车内，请停靠在空旷地带，远离建筑物、树木、立交桥、地下通道或公用电线。

如果您身处高层建筑，警报器预计会响起、洒水器预计会洒水。请勿乘坐电梯。

如果靠近斜坡、悬崖或山脉，请警惕落石和山体滑坡。

震后注意安全

紧随地震序列中最强震动后，**预计有余震。**

查看自己是否受伤。

如您身处受损建筑，请前往室外并迅速移动，远离建筑物。

请勿进入受损建筑物。

如果您被困，请遮住嘴巴。发送短信、敲打管道或墙壁，或用口哨代替喊话。

如果您所在地区可能发生海啸，请在震动停止后立即前往内陆或高地。

有紧急情况才打电话。

穿结实鞋子并戴工作手套。



FEMA

FEMA P-2212

主动掌控您的安全

请前往 [Ready.gov/zh-hans/earthquakes](https://www.ready.gov/zh-hans/earthquakes)。请下载 **FEMA 应用程序** 以获得有关做好 **防震** 准备的更多信息。