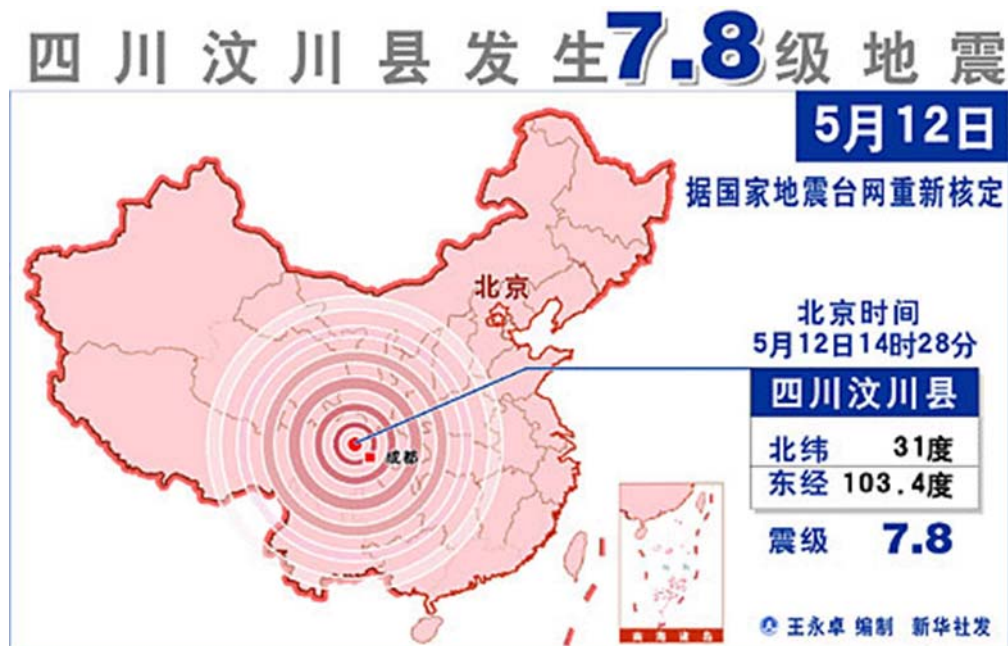




地震安全手册

美国国家紧急事务管理局(FEMA)

译言摘译



2008年5月12日，四川省汶川县发生了里氏7.8级地震，迄今为止已经造成了万余人罹难。更重要的是，**到目前为止（2008年5月14日凌晨）尚有数万受灾民众被困于废墟之中等待救援。**

据英国消防和搜救大队的[资料](#)显示：震灾中长时间被困后获救的幸存者，并非奇迹。很多坍塌的建筑中会保留蜂窝结构的空穴，使人得以幸存。对此有很多例证：墨西哥城大地震中的很多幸存者，包括坍塌的医院中的婴儿，在被困一周后获救；1998年亚美尼亚地震的很多幸存者在被困九天

后获救；1992 年菲律宾地震一位脚踝骨折、严重脱水的幸存者在被困 13 天后获救。等等。因此，地震之后，救灾指挥者在没有检查过所有空穴之前，在尚未完成“选择性建筑物残骸清除”之前，在所有希望还没有都消失之前，**绝不能轻易放弃或延迟搜救。**

多坚持一天，也许就能多挽救一条生命。

本手册是继《地震[搜救手册](#)》之后第二本译自美国紧急事务管理局 (FEMA) 的地震灾害相关资料。由译言社区的志愿译者协力完成中文翻译。希望这本《地震安全手册》同样能对抗震搜救人员和受灾人民有所帮助。

重要电话号码及联系地址

地震时您和家人可能会失散，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。

消防电话：119

急救电话：120

报警电话：110

_____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（作为家人失散后的联络点）：_____

应急物资存放地：_____

你为下一次地震做好准备了吗？

这本小册子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 72 个小时。

地震中地面的移动一般不会直接造成伤亡。大多数伤亡是由建筑物的坍塌以及物体和建筑物残骸坠落造成。比如，倒塌的烟囱、落下的砖头、天花板上的泥块以及灯具等。而多数情况都是易于避免的。

地震发生前是没有征兆的，因此，从现在开始进行准备相当重要。这样一来，你才会知道灾难发生时该做什么，该如何应对，如何进行有意义的自我保护。

为突发状况准备趁手的应急物品：家里、办公地点、汽车上如何应急

因为你不知道地震发生的时候自己会在哪儿，所以，在家里、办公地点以及汽车上，都准备一套抗灾装备吧。

水

每人每天至少需储备 1 加仑(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，每天就需要消耗 1/2 加仑（1.9 升）的水。为了保证足够的量，应考虑以下因素：

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

建议你购买一些瓶装水。不要拆开瓶装水的原包装，在必须使用之前不要打开。另外，要注意保质期或者最晚饮用日期。

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。容器内的水必须每 6 个月更换一次。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。(译者: 请向专业人士或医护人员资讯上述药品的使用!)

食品

作为一个很实用的主意 ,应经常准备一些不易腐坏的食品以便随时食用。并可将其加入日常的饮食之中 ,并定期补充储备。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 :

- 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。
- 只储备无需冷藏、烹饪或特殊处理的食品。类似食品可供选择的有很多。
- 别忘了食品中应包括婴儿和特殊饮食需要者的食品。你还应该准备一些厨房用具和炊具 ,尤其是手动开罐器。

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。

便携式电池供电收音机或电视机以及备用电池

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收发报机和无线对讲机。

急救箱和急救手册

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

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。

特殊用品

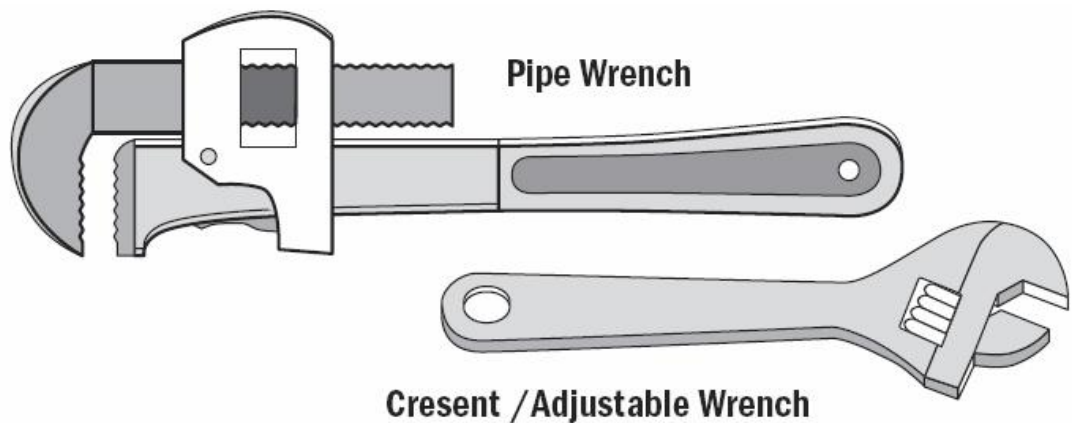
准备必要的特殊用品 ,比如药品 ,备用眼镜 ,隐形眼镜护理液 ,助听器电池 ,婴儿物品 (婴儿食品、尿布、奶瓶和奶嘴) ,卫生用品 (小湿巾和手纸) 等家所须的任何物品。

重要的文件和现金

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，保留一些信用证明、身份证和一些重要文件的复印件，比如保险单和财务记录。

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救援人员的哨子。



管钳与可调扳手

衣服

如果你所处的地区天气寒冷，必须考虑到保暖。地震过后你可能无法取暖。要考虑到你的衣服和睡觉用品。确保每个人有一整套换洗的衣服和鞋子，这包括：

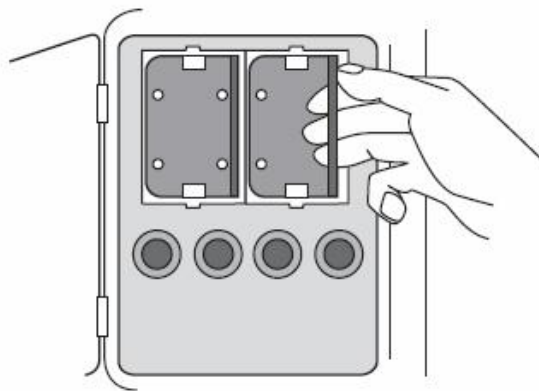
- 茄克衫或外衣
- 长裤
- 长袖衫
- 结实的鞋
- 帽子，手套和围巾
- 睡袋或暖毯（每人一件）

宠物用品

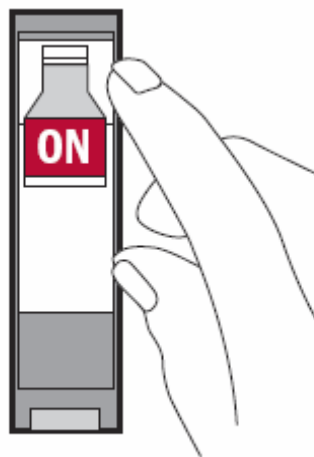
为你的宠物寻找一个安全的地点，准备一些必需品，确保你的宠物有准确的身份证明以及最新的兽医登记，同时准备好一个宠物笼和一条皮带。

家庭抗灾准备工作

地震发生时,你可能会被要求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。(译者:下图可能与国内及各地的水电设施不同。这里仅供参考。)

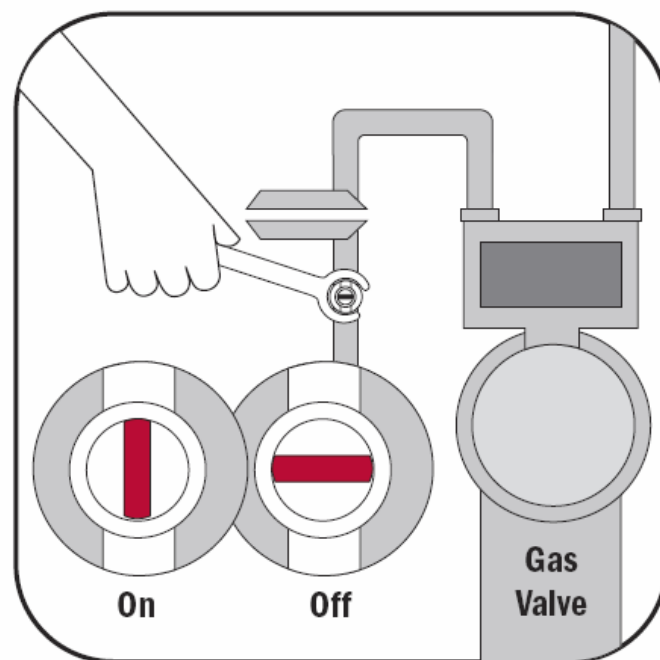


Pull-out Electrical Cartridge Fuses

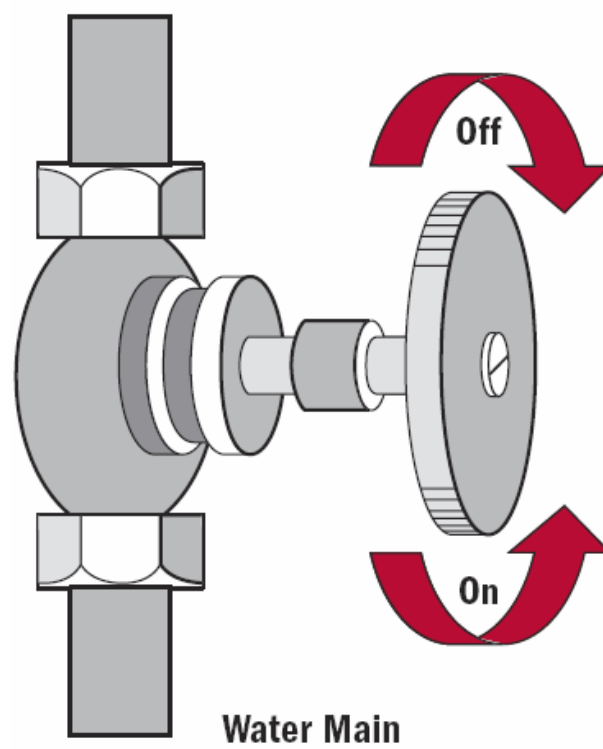


Electrical Circuit Breaker

切断保险丝或跳闸



关闭煤气阀门



关闭自来水阀门

地震隐患排查

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：

- 在地震中可能会倒塌的又高又重的家具，比如书架、瓷器柜，或是定制的组合柜。应当设法固定在墙壁上
- 可能会从管道上脱离并碎裂的热水器。
- 可能发生移动，扯坏煤气管道或电线的物品。
- 悬挂在高处较重的盆栽植物，有可能脱钩坠落。
- 挂在床上方较重的像框或镜子，有可能在地震中坠落。
- 橱柜或别的柜子剧烈晃动时，柜子的插销可能会松动打开。
- 放置在高处开放式储物架上的易碎品或重物可能会坠落摔碎。
- 石制烟囱可能压垮无支撑的房顶并崩塌。
- 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。

家庭防震演习

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、正确地做出反应。防震演习可以让你们全家知道如何应对地震。

- 每个家庭成员都应该知道各个房间的安全地点在哪里。
- 安全地点：最佳安全点是坚固的家具下面，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。
- 危险区：应远离窗户、悬挂物件、镜子、壁炉以及较高的未固定家具。
- 通过亲身体验如何在安全地点安身来巩固这些知识，这点对儿童尤其重要。
- 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。

如何安全渡过地震

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。

如果地震时你在室内

- 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。

如果地震时你在室外

- 待在原地不要动。
- 远离建筑区、大树、街灯和电线电缆。

如果地震时你在开动的汽车上

- 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。

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让救援人员发现你。可能的话，请使用哨子。在其他方式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。

地震停止后注意事项

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。如果需要了解更详细的急救程序，请查询相关的急救指南。

当附近有掉落的碎片和玻璃渣时，**一定要穿鞋**。

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。进屋前就要打开电筒，因为如果屋内煤气泄漏，打开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。如果闻到煤气味儿，或看到管道破裂，要关掉从外面进屋煤气管道的主阀门。在供电局来您家做过安全检查之前，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露处。

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

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，尤其是烟筒与砖墙周围。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**检查水管与下水道管道**，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，使用热水器里的水或融

化的食用冰块水救急。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物品。

紧急状态下,如须做饭, **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。这些余震虽然一般较主震为弱,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。

如果不得不疏散的话

留下字迹清晰的消息,说明在哪里可以找到你。带上你的灾害应急包。列下重新团聚的地点,以免在疏散过程中与你家人失散。这些地方有可能是邻居家、朋友家,或是亲戚家,也有可能是学校,或社区中心。在下面空白处记下这些重新团聚的地点:

1. _____

2. _____

本手册由下列译言用户 (排名不分先后) 通过维基平台协力翻译完成 (<http://pro.yeeyan.com>) 我们用群体的力量来对抗灾难。

yimin	Ra	Fishinus
Xingze	铁蜗牛	Steve CAI
Steve CAI	彼岸	yimin
snowvsman	superneil	frank28_nfls
苹果派	frostsun	huanzai
拙尘	菲比	Jolly Roger
雷声大雨点大	onecountry	naermu

愿逝者安息，愿生者长存。