

你准备好去参加地震演习吗？

让我们一同来参与...

- 在每年十月的第三个星期四，你可以和数百万加州居民一同聚集来参与「蹲下、掩护、稳住」Drop, Cover & Hold On 的地震演习活动。这是最大规模的地震演习。
- 诚如以下所叙，在加州未来大型地震发生时，你可能正在工作，在日常生活当中，或正外出旅游。这个地震演习，目的是让我们有机会练习，如何在地震发生时保护自己，帮助我们准备好去面对地震，目标是防止地震灾难演变成更大的浩劫。
- 为什么这个「蹲下、掩护、稳住」Drop, Cover & Hold On 的地震演习是如此重要？如同任何其他事情一般，你必须经常练习，才能行动迅速。当地震发生时，你或许只有数秒的时间，在强烈地震来临前或在物品摔落，砸下来以先，去作出反应保护自己。
- 有关其他防震的资讯，请参照本传单反面的说明或上网址 earthquakecountry.org 查看。
- 人人均可参加地震演习！**
欢迎个人、家庭、商业界、学校、政府机关、社区团体及其他机构到以下网址注册参加。
- 现在就上网址 www.ShakeOut.org 登记吧！



位于加州中部的圣安地列斯断层(San Andreas fault)的样子常被人们用来描述断层;可是很多断层是不会在地面上被看到的;它们常沿着海岸线深达海底，或被街道和建筑物遮盖住。因此，无论我们置身于加州的那一个地区，我们都应该随时随地准备好去面对地震的发生！

座落在地震带上的加州！

- 加州平均每十年就要经历两次地震，正如，一九九四年的洛杉矶北岭地震 (Northridge) 及一九八九年的洛马普列塔地震 (Loma Prieta)。
- 所有加州地区都曾经历过地震，将来，也要同样面对地震灾难的来临。加州有成千上百的断层，强烈地震会随时来临。
- 在未来的三十年，在加州的任何地方，会有百分之五十的机会率，发生七点五级或以上的地震。(www.scec.org/ucrf)
- 在加州，有些地区或断层会有较高的地震发生机会率，同时，地震发生在加州的可能性必会高於全美的其他地区。



在地震中确保生命安全的七个步骤

讯息传自 *Putting Down Roots in Earthquake Country*,

网址查询 www.earthquakecountry.org

准备工作

- 1. 确认和修理你家中的危险物品:** 你应栓好任何在地震中可能会从高处跌落的重物，或容易破裂的东西，避免造成伤害。现在，让我们开始移动家中重型物品，从摆放的高处移向低层地点放下，绑好家中的热水器，将重心过高的家具固定在墙壁，并将电器用品和贵重物件系紧在桌上。
- 2. 订制一个灾难应变计划:** 计划一个在地震发生前、发生后及地震发生时，你与家人应如何去面对的方案。预定一个你与家人会合地点及一个居住在加州以外的联络人。学习基本的急救常识。计划当火灾发生时的处理方式、缺水断电时和余震时的应变方法。那些行动上有不便或时常需要别人帮助的人们，可以试着在你周围常处的环境中找寻认定那些熟悉的人们，可以提供你所需的协助。
- 3. 准备好你的急救包:** 每个人均须准备几个急救包，以防各种灾难发生时，可以使用。放置一个急救包在家中，一个在车上，另一个放在办公室中。家中必须储备一个大更的急救包，当中放置足以应付三天至一周的日常生活必需物品。
- 4. 确认和修理房屋中的危险地方:** 最常见的几个建筑结构问题，足以影响建筑物无法承受强烈的地震，如地基不够稳固，松动破裂的危墙，危楼和结构底层属柔性石质的建筑。若您的居处有以上危机请向专家寻求专业咨询，商讨应如何修护。



防护措施

- 5. 当地震来临时—「蹲下、掩护、稳住」 Drop, Cover & Hold On:** 快速伏在地上，将身体掩护在坚固的桌下躲避及守候。如果你的附近没有桌子，将身体紧靠室内最近的一面墙，以你的双手及膀臂护住你的头和颈，远离窗户及镜子，切勿在地震时离开你身处的建筑物。如果您必须坐轮椅或行动不便，在可及的范围中以枕头护住您的头和颈部，更多详情请参阅 www.dropcoverholdon.org，它会教导你更多在不同状况下的处理方式。人人均可从加州地震演习中学习如何应变。(www.ShakeOut.org)



恢复工作

- 6. 当地震过后—检查受伤和损害境况:** 首先必须保持冷静，照顾好你自己。如果你住在海啸区，尽快远离你的居住，迁移到高处或到内陆地区。如果你已在安全处，请帮助其他人查看还有没有任何危险及损失发生。预先学习如何处理和面对失火，泄漏煤气，电气危险，化学物品泄漏时的危机。余震的威力仍然可能造成更大的损害。随时准备好「蹲下、掩护、守候」。
- 7. 地震过后,不要忽略或中断灾难应变计划:** 如果你仍须远离家中，请带着你的急救包，去一个安全的避难所。用你随身的收音机，收听最新的灾情广播，联络你居住在加州以外的联络人。地震过后，恢复工作的第一件事，就是整理你的财务资料，及以文件记录下你在地震灾难中的受损情况。



The Earthquake Country Alliance is a statewide partnership of earthquake experts, emergency managers, business and community leaders, and others working to help Californians prepare for earthquakes. Visit www.earthquakecountry.org/alliance.



The California Emergency Management Agency is a proud leader and partner in the Earthquake Country Alliance. Learn more about disaster readiness, and about CalEMA's programs and responsibilities at www.calema.ca.gov.