



Cal EMA
CALIFORNIA EMERGENCY
MANAGEMENT AGENCY

怎樣在地震中保護自己

對傷疾人士, 或行動不便和時常需要別人幫助的人所提出的建議

在一次強烈大地震中，您可能會遭遇突然而來的激烈前後搖晃震動，它可能長達至每秒六英尺。地板和地面或會從身下側向搖晃。任何在您身邊未被栓好的物件，都可能會傾覆，倒塌下來，從空中掉下，造成嚴重傷害。在您第一次感受到地震以後，強烈的震動可能長達至一分半鐘，才會停止。這就是為什麼各聯邦、州和地方緊急應變管理專家和其他官方預防地震的組織，都同意「蹲下、掩護、穩住」**Drop, Cover & Hold On** 是最適當的行動，可以減少地震期間的傷亡。

如果您不能「蹲下、掩護、穩住」**Drop, Cover & Hold On**，您應立即採取以下稍經修改的行動，去保護您的頭部和頸部。

「蹲下、掩護、穩住」**Drop, Cover & Hold On**.....的修改變化行動

最重要的一點，無論您身在何處，千萬不要嘗試移動，相反的，您應當立即盡您所能，全力去保護自己。在地震發生以前，是沒有任何警告，而且地震可能會非常強烈，甚至你不能走路，爬行或轉動輪椅；因此您可能會在您身處所在地點位置，倒在地上。您永遠不會知道最初的顛簸蕩動，是否會變成強烈大地震的開始。

在此書頁背面，解釋了如何在不同地點，不同環境，應當如何去保護自己。

「蹲下、掩護、穩住」 Drop, Cover & Hold On: 對傷殘人士, 或行動不便和時常需要別人幫助的人的應變行動修改。

室內：如果你能, 請立刻趕快伏下到地上; 將身體掩護在堅固的桌下躲避, 守候至地震停止。

如果您使用輪椅, 或有其他行動上的不便, 因而不能「蹲下、掩護、穩住」 **Drop, Cover & Hold On**, 請使用枕頭或手臂去保護頭部和頸部, 並盡量嘗試彎腰保護自己。

在床上：逗留在床上, 用枕頭去保護自己, 守候至地震停止。

在高層或公共建築物中：「蹲下、掩護、穩住」 **Drop, Cover & Hold On** 或盡您所能, 全力去保護自己頭部和頸部。不要使用電梯。當地震停止後, 轉移到指定的撤離區域, 等待救援人員到達。

在戶外：在安全環境下, 走到一個明確的撤離區域, 遠離電線, 建築物, 甚至任何可能從空中掉下的物件, 避免造成傷害。否則, 逗留在身處所在地點位置：「蹲下、掩護、穩住」 **Drop, Cover & Hold On**, 或盡您所能去保護自己頭部和頸部。

在體育館或影劇院：「蹲下、掩護、穩住」 **Drop, Cover & Hold On**, 或保護自己頭部和頸部。以你的雙手及膀臂保護住你的頭部和頸部。千萬不要嘗試移動, 守候至地震結束停止。

駕駛中：將汽車駛到路邊, 停好, 並將停車制固定。避免橋樑和高空上面的危險物件。留在車內, 直到地震停止。

不要做的事項：如果您行動不便, 尤其重要的是, 您不要嘗試走到一個“更安全的地方”, 或往外走。從過去幾十年美國地震造成的傷亡人數資料數據研究中, 轉移處身所在地點, 動作將是非常困難, 倘若與在被倒塌建築物造成傷亡比較, 您更容易被空中落下砸碎的物件或空中飛行的物件（電視, 燈具, 玻璃, 書櫃等）造成損傷。

確保室內的安全：您今天就可使用簡單的行動, 去確保地震發生時, 您家中室內安全, 可以保護您。現在立即開始行動, 移動家具, 例如將書櫃遠離床邊, 沙發, 或其他你坐或睡覺的地方。將家中重型物品移動, 從擺放的高處移向低層地點放下。然後開始注意尋找家中其他可能在地震時, 構成危險的物件。有些行動可能要多一點的時間來完成, 但大都比較簡單容易處理。

大多數五金店和家居中心, 都出售地震安全綁帶, 緊固件, 粘合劑。更多其他信息, 包括“如何去作”指南, 可在以下網址查看 www.earthquakecountry.org。



本文件的資訊由加州緊急事務管理署提供。角聲賑災支援網翻譯。本文件的觀點或意見, 均為作者所有, 並不代表美任何官方立場或政策。