

地震常识

地震发生时的避险技巧

若身处室内，可选择面积较小的厨房、卫生间等地暂时躲避，或是在自身稳固性较好的物体，如铁柜、立柜、暖气旁躲避，但不要钻进去。躲避的过程中，应注意避开墙体的薄弱部位，如门窗附近等。尽量利用身边物品保护头部，如棉被、枕头等。

若身处汽车内，驾驶人应将车驶离立交桥等危险地带，并刹车逐渐减速。乘客要抓住扶手、柱子、椅子等，保护好头部。

若身处室外，应远离烟囱、水塔、高大树木及有玻璃幕墙的建筑物；躲开变压器、高压线、电线杆等危险物；远离危房、围墙等容易倒塌的建筑物；远离狭窄的街道，选择开阔的地方蹲下或趴下，不要乱跑。

震后自救与施救

震后如果被埋压，一定要坚信会有人前来救援。如果2人或多人一起被埋压，一定要相互鼓励。在能行动的前提下，应逐步清除障碍物，尽量挣脱出来。要尽量保证一定的活动空间，如有可能，用毛巾等捂住口鼻，避免灰尘呛闷发生窒

息。不要盲目呼叫，尽量节省体力，用敲击的方法发出求救信号，注意外边动静，伺机呼救。

在寻找被埋压者的过程中，一定要找熟悉情况的人指点，按照当地居住习惯寻找；可进行喊话或敲击器物，俯身趴在废墟上仔细听是否有回应。

救人的过程中可以用锹、镐、撬杠等工具，结合手扒的方式挖掘被埋压者。挖掘中，要先找到被埋压者的头部，清理口鼻异物，并依次按胸、腹、腰、腿的顺序将被埋压者挖出来，避免造成二次伤害。

如被埋压者伤势严重，施救者不得强拉硬拖，应设法使被埋压者全身暴露出来，查明伤情，采取包扎固定或其他急救措施。对暂时无力救出的被埋压者，要使废墟下面的空间保持通风，递送食物和饮用水，等时机成熟再进行营救。