

地震是因地表层下面的岩石断裂并移位所引起的地面突然而急速的晃动。地震总是突然发生，毫无预警，而且无论白天或黑夜，在全年任何时候都有可能发生。美国有四十五个州和地区的地震风险等级由中至极高，这些地震发生区位于全美国各个地区。

### 您是否身处更大的地震危险中？

- 请联系当地的紧急事件管理办公室、当地的美国红十字会分会、州地质调查局或自然资源部。
- 移动房屋和未与地基相连的房屋在地震中尤为危险。
- 地基建立在垃圾填埋场和其他不稳固土地上的建筑物在地震中被毁坏的风险更高。

### 您知道吗？

门口并不比房屋的其他部分更结实。地震发生时，躲在结实的家具下面，并紧紧抓牢。这样可以起到一定的保护作用，防止地震中下落的物体砸伤您。

### 我该如何准备？



- 了解您经常出入的所有建筑物的火灾疏散计划和防震计划。
- 在家中、工作场所和/或学校的每个房间找到安全位置。安全位置可能在家具下面或依靠内墙的位置，要远离可能会砸向您的窗户、书柜或高大的家具。
- 在每个安全位置练习趴下、寻找掩护并抓牢的动作。如果找不到可以抓牢的结实家具，那么坐在紧邻内墙的地面上，用胳膊护住头部和脖子。
- 在每人的床边准备一个手电筒和一双结实的鞋。
- 确保您的住宅稳固地固定在地基上。
- 将热水器和煤气用具用螺栓固定在墙柱上。
- 将书柜、瓷器柜和其他高大的家具用螺栓固定在墙柱上。
- 将画像、镜子等沉重的物品挂在远离床、沙发和人们睡觉或就坐的任何地方。
- 将高处的灯具固定住。
- 在橱柜上安装结实的门闩或插销。大型或沉重的物品应紧贴地面放置。
- 学会如何关闭住宅中的煤气阀，并准备一把扳手以备随时用于关闭煤气阀。
- 在开始建造新建筑前，了解您所在地区的防震建筑标准和土地使用法规。
- 在方便的位置存放一个应急物品包。

### 在地震中我该怎么办？



#### 地震开始时，如果您在室内.....

- 趴下、寻找掩护并抓牢。尽量慢慢移动。
- 如果您在床上，呆在原处，蜷缩身体，并抓牢。用枕头保护好您的头部。
- 远离窗户，以免被破碎的玻璃划伤。
- 在地震停止前一直呆在室内，直到您确定安全后再逃出去。地震停止后，如果您必须离开建筑物，请使用楼梯离开，而不要使用电梯，以防出现余震、停电故障或其他毁坏。
- 要注意，地震期间，即使没有发生火灾，建筑内的火警和自动喷水灭火系统也会经常启动。

#### 地震开始时，如果您在室外.....

- 找一块空地，趴在地面上。地震停止前，保持在原地不动（远离建筑物、电线、树、路灯）。
- 如果在汽车里，将车停在一块空地上。如有可能，避免停在桥边、天桥边或电线旁边。呆在汽车里，系好安全带，直到地震停止。然后，小心开车，躲开可能被毁坏的桥和坡道。
- 如果有电线落在车上，不要下车。等其他人来帮助您。
- 如果身处山区或不稳固的斜坡或悬崖附近，要警惕滚落下来的石头和其他碎片。地震经常引发山体滑坡。

### 地震后我该怎么办？



- 地震过后，其他灾难可能相继发生。要预防并准备应对潜在的余震、山体滑坡，甚至是海啸。地震经常引起海啸。
- 每当您感到有余震时，要趴下、寻找掩护并抓牢。地震过后，余震经常会在几分钟、几天、几周甚至几个月后发生。
- 在帮助其他受伤人员或被困人员之前，检查自己是否受伤，如有必要，接受急救。
- 穿上长裤、长袖衬衣、结实的鞋并戴上工作手套，保护自己以免被破碎的物体碰伤。
- 快速检查住宅内以及住宅周围的毁坏情况，如果住宅内不安全，让所有人赶快出来。
- 收听电池供电或手摇供电的便携式收音机，以获得紧急事件的最新信息和指导。
- 检查住宅内或工作场所的电话是否能打通。如果能打通，简短报告一下正威胁生命的紧急事项。
- 发现并扑灭出现的小火。火灾是地震后最常出现的危险情况。
- 立即清理干净溢出的药物、漂白剂、汽油或其他易燃液体。
- 打开壁橱或橱柜门时要小心，因为里面的物品可能已经移位。
- 帮助需要特别帮助的人，例如婴儿、儿童以及老年人或残疾人。
- 注意落下的电线或破裂的煤气管道，远离被毁坏的区域。
- 直接看管好宠物。
- 远离被毁坏的建筑物。
- 如果您不在家中，只有在相关当局宣布安全后，您才可返回家中。要极其谨慎地检查墙壁、地面、门、楼梯和窗户的毁坏情况。
- 地震后开车要多加小心，并要预料到会出现交通灯断电的情况。

### 让您的家人知道您平安无事

如果您的社区位于震区或受灾区，可登录 [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell)，在美国红十字会的“平安无恙 (Safe and Well)”注册，向家人和朋友报平安。如果您不能访问互联网，拨打 **1-866-GET-INFO** 登记您和您的家庭信息。