

这些防震避险知识 你一定要知道

2022年5月12日,是汶川地震十四周年纪念日,也是第十四个全国防灾减灾日。今年防灾减灾日的主题是“减轻灾害风险,守护美好家园”,5月7日至13日为防灾减灾宣传周。西海岸新区应急管理局精心挑选了部分防震避险知识,在这里与您共同分享。

(一)关于地震带

地震带是指地震集中分布的地带,地球上主要有三处地震带——环太平洋地震带、欧亚地震带、海岭地震带。地震带基本上在板块交界处,在地震带内地震密集,在带外地震的分布零散。其中,环太平洋地震带是全球最大的地震带。

1 青岛市地震带

青岛市地质构造较复杂,被北东向郯庐强震活动断裂带、北西向渤海威海(燕山-渤海)强震活动断裂带和北东向南黄海强震活动断裂带环绕,北东向牟平—即墨中强地震带贯穿。历史上这几条地震带都先后发生过中强以上地震。

2 青岛市历史地震灾害

青岛市行政区域内现代地震活动微弱,1970年以来,共发生可定位地震73次,具有活动强度弱、频度低、时空分布随机,与断裂构造无明显关系的特点,受到的地震影响主要来自于外围地区如黄海、渤海、沂沭断裂带(郯庐断裂带在山东境内及苏北地段部分)的中强地震。

自有史料记载以来,青岛行政区域内只记录到1次破坏性地震,即1506年9月7日山东即墨东4.7级地震。1970年以来,行政区域内记录到的最大地震为2003年6月5日崂山区王哥庄4.2级地震。

(四)不同环境下的避震要点

- 1 在家中:如果在厨房,要关掉煤气;可就近切断电源;就近迅速在安全地方躲避。
- 2 在公共场所:影剧院、体育馆内,可蹲在座椅旁、舞台脚下,震后在工作人员组织下有序疏散。
- 3 在教室里:在课桌下或课桌旁躲避,震后在教师指挥下迅速撤离至开阔地带避险。
- 4 在商场、饭店:选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边、内墙角等处,就地蹲下。注意避开玻璃门窗和柜台,高大不稳和摆放重物、易碎品的货架,广告牌、吊灯等悬挂物。
- 5 在户外:避开高大建筑物,如楼房,特别是有玻璃幕墙的建筑;过街桥、立交桥;高烟囱、水塔等。避开高耸物或悬挂物,如变压器、电线杆、路灯、广告牌等。避开危险场所,如狭窄的街道、危旧房屋、危墙、女儿墙、易燃易爆品仓库等。
- 6 在野外:野外遇到地震,迅速向空旷地带转移,避开陡峭山体,防止遭受滑坡、落石的伤害。海边遇到地震,尽快向远离海岸线的高处转移,避免地震可能引发的海啸袭击。河、湖边遇到地震,尽快往地势高的地方转移,避免遭遇地震可能引发的次生水灾袭击。

(二)如何做好防震准备

- 1 制定家庭地震应急预案。
- 2 检查和加固住房。
- 3 清理杂物,让门口、楼道畅通。
- 4 整理家中物品:把牢固的家具下方腾空,以备震时藏身。把墙上悬挂物取下来或固定住,防止掉下来伤人;把易燃易爆和有毒物品放在安全的地方;清理阳台,把花盆杂物从护墙上拿下来。固定高

大家具,防止倾倒砸人;家具物品摆放做到“重在下,轻在上”,在易碎的大块玻璃上粘贴胶带,以免破碎伤人。

- 5 准备好必要的防震物品、食品,如地震应急包,放在随手可取的地方。
- 6 了解周围的避难场所,熟悉避震疏散路线。
- 7 进行家庭防震演习。

(五)自救与互救

掌握自救互救方法十分重要。据统计,绝大多数震后受困人员是通过自救互救脱离危险的。

1 自救知识

- 树立生存信心:**如果不幸被埋压,应尽量沉着冷静,树立生存的信心。
- 改善环境:**如有条件,可以先挪开头部附近杂物,保持呼吸畅通。
- 扩大和保护生存空间:**可以利用各种物体支撑残垣断壁,以防止余震发生后生存环境恶化。
- 自我包扎:**如果受伤,要用简易的办法包扎伤口,以免失血过多。
- 保存体力:**如需留在原地等候救援,切勿急躁和盲目行动,尽量保持镇定,减少体力消耗,等待救援人员到来。
- 寻求救援:**当听到有人施救时,应利用一切办法与救援人员进行联系(如敲击器物、吹哨子等),积极配合地面营救工作。
- 收集物品:**在等待救援期间,要注意收集食物、水和其他应急物品,要节约食物和水。

2 互救知识

- 心脏复苏方法共八个步骤:**判断意识—呼救—摆成仰卧位—打开气道—检查呼吸—口对口吹气—检查脉搏—心脏按压。
- 创伤现场急救止血技术:**指压(压迫)止血、加压包扎止血、填塞止血、止血带止血。
- 包扎:**可使用绷带、三角巾进行包扎,也可就地取材。包扎要求为轻、快、准、牢,先盖后包(干净敷料),不可过紧或在伤口上打结。
- 固定:**固定的目的是避免进一步损伤、减轻疼痛和便于搬运。可以使用夹板、书本或树枝等进行固定。
- 搬运:**注意保护伤员的颈椎、脊柱和骨盆,避免二次伤害。

(三)地震来了怎么办

遭遇地震灾害最重要的是懂得如何避险逃生,不正确的逃生方式不仅对自己不利,还可能给他人造成伤害。那么,地震发生后我们应该怎么做?

首先,我们要知道,地震产生的震动时间是非常短暂的,一般的地震持续时间为十几秒,大的地震也仅有几十秒,在这样短的时间内,剧烈的晃动使人很难像平时一样行动自如,也就是说我们很难跑赢地震波。

基于上述的情况,地震发生后,我们首先要做的是保护自己不受伤或降低受伤程度。在感觉到震动时,要马上躲到坚固物体下,如桌下、床下等,以防被坠落物体砸中。如果仓促之间没有地方躲避,要先

保护好头部。相应的口诀是“伏地、遮挡、手抓牢”。

“伏地”是指降低身体的重心,避免在地震的晃动过程中摔倒受伤,同时也是为了适应躲避的空间高度的需要。

“遮挡”是指身体或头部要有能起到保护作用的遮蔽物。一般来说,坚固的桌下或床下是比较理想的选择。

“手抓牢”是指抓紧躲避的物体,避免地震晃动中发生位移。剧烈的地震很容易将桌椅,甚至更沉重的家具甩出一定的距离。

震动结束后,我们要迅速撤离建筑物。在撤离的过程中,一定要注意躲避高耸的建筑物,如变压器、电线杆、灯杆等。

