

前 言

地震是一种自然现象，是人类社会面临的共同挑战。据统计，地球上每年约发生 500 多万次地震，即每天要发生上万次的地震。其中绝大多数太小或太远，以至于人们感觉不到；真正能对人类造成严重危害的地震大约有十几二十次；能造成特别严重灾害的地震大约有一两次。当前的科技水平尚无法预测地震的到来，对于地震，我们应该做好防御和正确应对。大量事实表明，防地震的意识不强，自救互救知识缺乏是地震造成人员伤亡的主要原因。为了帮助全校师生掌握防地震知识，积极应对可能出现的地震灾害，最大限度地减少人员和财产损失，我们收集整理了以下防震减灾知识，供大家学习使用。

渭南师范学院

安全稳定工作领导小组

2022 年 5 月

目 录

一、地震前兆	1
二、提前预防	3
三、避震方法	4
四、应急处置	6
五、注意事项	9

地震前兆

地震之前是有预兆的。我们所知道的这种预兆是：

一、地下水

地下水发浑、冒泡、翻花、升温、变色、变味、突升、突降、泉源突然枯竭或涌出等。

二、动物

1. 牛、马、驴、骡：惊慌不安、不进厩、不进食、乱闹乱叫、打群架、挣断缰绳逃跑、蹬地、刨地、行走中突然惊跑。

2. 猪：不进圈、不吃食、乱叫乱闹、拱圈、越圈外逃。

3. 羊：不进圈、不吃食、乱叫乱闹、越圈逃跑、闹圈。

4. 狗：狂吠不休、哭泣、嗅地、扒地、咬人、乱跑乱闹、叼着狗崽搬家、警犬不听指令。

5. 猫：惊慌不安、叼着猫崽搬家上树。

6. 兔：不吃草、在窝内乱闹乱叫、惊逃出窝。

7. 鸭、鹅：白天不下水、晚上不进架、不吃食、紧跟主人、惊叫、高飞。

8. 鸡：不进架、撞架、在架内闹、上树。

9. 鸽：不进巢、栖于屋外、突然惊起倾巢而飞。

10. 鼠：白天成群出洞、像醉酒似的发呆、不怕人、惊

恐乱窜、叼着小鼠搬家。

11. 蛇：冬眠蛇出洞在雪地里冻僵、冻死、数量增加、集聚一团。

12. 鱼：成群漂浮、狂游、跳出水面、缸养的鱼乱跳、头尾碰出血、跳出缸外、发出叫声、呆滞、死亡。

13. 蟾蜍（癞蛤蟆）：成群出洞。

这种情况预示着地壳将弯曲、褶皱断裂，将要发生地震。

全世界任何国家都难以准确预报地震，我国的地震预报可以说处于世界领先水平。大多数地震预报能够指出某个地区在某一段时间内有可能发生地震。1976年，在唐山地震前，辽宁省海城地区曾发生过6级以上的地震，临震前，政府多次催促把室内的人全部安置在地震棚里，并反复宣讲地震知识，结果伤亡人数减少到了最低限度。所以，预防地震的关键在于预报及时、准备充分、掌握地震时的救护知识。

提前预防

一、家庭防震

一旦发生地震，就可能使我们的供电、供水、供热系统，交通系统，生活必需品供应系统，信息系统，以及医疗卫生系统遭到某种程度的破坏，影响群众的正常生活，所以，我们应该制定一个家庭防震计划。

首先要排除室内高处的悬吊物，柜子上、木架上垂直摆放的物品，改变其摆放位置和方式，使其不易震倒伤人。同时要清除一切易燃易爆物品。床要搬到离玻璃窗远一些的地方。窗上贴上防碎胶条。防震用具包放在容易抓取的地方，里面应包括现金、饮用水、防流感和痢疾等的药品。遇到地震时，要躲在小开间，远离燃气灶。

二、学校防震

学校应有防震训练的方案，若正在上课时发生地震，老师应马上给学生一个简单明确的指令，让学生就地闭眼伏在课桌下。有条件的学校应备救灾物品，如：急救医药用品、防寒防雨用品、工具等。

避震方法

一、地震发生时在室内如何藏身？

1. 立即躲到墙根、墙角或远离窗户的室内门道里。
2. 身体应紧贴墙根、墙角，头部尽量靠近墙面。
3. 可随手取些被褥、枕头，掩住自己的头部。

二、发生燃气泄漏时如何逃生？

1. 切断总电源，迅速离开现场。
2. 千万不要使用明火。
3. 用湿毛巾捂住口、鼻处。
4. 若被倒塌物砸压，应设法将脸朝向通风口，等待救援。

三、在学校如何避震？

1. 地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼。

2. 可躲避在坚实的课桌下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厕所等处暂避一时。

3. 教师、班干部或有关人员，根据建筑物布局和室内状况，审时度势，沉着指挥学生有秩序撤离。

4. 撤离后要将学生安置到空旷安全的地带。

四、在城市街道如何避震？

1. 将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可

用手护住头部。

2. 迅速远离建筑物、电线杆等，避免被掉落物品砸伤。

3. 在比较开阔的地区躲避。

五、在野外怎样避震？

1. 躲开山脚、陡崖，以防止地震时发生山崩、滚石、泥石流等。

2. 躲开陡峭的山坡、山崖以免发生滑坡、地裂等。

3. 当遇到山崩、滑坡时，应垂直于滚石前进的方向跑，或躲在结实的障碍物、地沟、地坎下，并保护好头部。

六、公共场所人群混乱如何进行自我保护？

1. 听从工作人员指挥，有秩序地行动。

2. 若被拥进人群，应双手交叉在胸部，保护自己。

3. 用自己的肩、背部承受压力。

4. 挤在人群中无法脱身时，不要往相反的方向跑，要跟随人群向前移动，注意防止摔倒。

七、公共汽车行驶途中发生地震怎么办？

1. 汽车司机立刻停车，并关闭发动机。

2. 乘客应紧紧抓住扶手，降低重心，躲在座位附近，并用衣物护住头部。

3. 地震过后，在司机的指挥下，乘客有秩序地从车门下车，要注意避免受伤或被路过的车辆碰伤。

应急处置

一、自救

地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心。

1. 千方百计保护自己。首先要保护呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物，闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻。避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体；扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震发生后，环境进一步恶化。

2. 设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号。不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想办法包扎，避免流血过多。

3. 维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

二、互救

震后，外界救灾队伍不可能立即赶到救灾现场，在这种

情况下，为使更多被埋压在废墟下的人员获得宝贵的生命，师生可根据具体环境和形势，积极互救。

1. 救人原则

震后救人，力求时间要快、目标准确、方法恰当，互救队伍不断壮大的原则。具体做法是：先救近处的，不论是家人、邻居，还是陌生人，不要舍近求远；先救容易救的人，这样，可迅速壮大互救队伍；先救青壮年和医务人员，可使他们在救灾中充分发挥作用；先救“生”，后救“人”。唐山地震中一农村妇女，每救一个人，只把其头部露出，避免窒息，接着再去救另一个人，在很短时间内使几十人获救。

2. 救人方法

应根据震后环境和条件的实际情况，采取行之有效的施救方法，目的就是将被埋压人员，安全地从废墟中救出来。

通过了解、搜寻，确定废墟中有人员埋压后，判断其埋压位置，向废墟中喊话或敲击等方法传递营救信号。

营救过程中，要特别注意埋压人员的安全。一是使用的工具(如铁棒、锄头、棍棒等)不要伤及埋压人员；二是不要破坏了埋压人员所处空间周围的支撑条件，引起新的垮塌，使埋压人员再次遇险；三是应尽快与埋压人员的封闭空间沟通，使新鲜空气流入，挖掘中如尘土太大应喷水降尘，以免埋压者窒息；四是埋压时间较长，一时又难以救出，可设法

向埋压者输送饮用水、食品和药品，以维持其生命。

在进行营救行动之前，要有计划、有步骤，哪里该挖，哪里不该挖，哪里该用锄头，哪里该用棍棒，都要有所考虑，要有科学的分析和行动，避免因盲目行动造成新的伤害。

3. 施救护理

先将被埋压人员的头部，从废墟中暴露出来，清除口鼻内的尘土，以保证其呼吸畅通，对于伤害严重，不能自行离开埋压处的人员，应该设法小心地清除其身上和周围的埋压物，再将被埋压人员抬出废墟，切忌强拉硬拖。

对饥渴、受伤、窒息较严重，埋压时间又较长的人员，被救出后要用深色布料蒙上眼睛，避免强光刺激，对伤者要根据受伤轻重，采取包扎或送医疗点抢救治疗。

注意事项

一、发生大地震时不要急

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有 12 秒钟,在这短短的时间内应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房,可以迅速跑到门外。如果住的是楼房,千万不要跳楼,应立即切断电闸,关掉煤气,暂避到洗手间等跨度小的地方,或是桌子,床铺等下面,震后迅速撤离,以防强余震。

二、人多先找藏身处

学校、商店、影剧院等人群聚集的场所如果遇到地震,最忌慌乱,应立即躲在课桌、椅子或坚固物体下面,待地震过后再有序撤离。

三、远离危险区

如在街道上遇到地震,应用手护住头部,迅速远离楼房,到街心一带。如在郊外遇到地震,要注意远离山崖,陡坡,河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

四、被埋要保存体力

如果震后不幸被废墟埋压,要尽量保持冷静,设法自救。无法脱险时,要保存体力,尽力寻找水和食物,创造生存条件,耐心等待救援。

五、其他

震后发生燃气泄漏时，千万不要使用明火；在野外遇到地震应避开山边危险地带，不要顺着滚石方向往山下跑。可随时准备应急物品放置在方便拿取的地方。在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。为防止混乱，要把握正确的信息，相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，决不轻信不负责任的流言蜚语，不轻举妄动。