

**地震安全检查表**  
(Earthquake Safety Checklist) - Simplified Chinese

FEMA 526 /2005 年 8 月

---

您为下次地震做好准备了吗？

911

紧急情况请拨打911

**重要的号码和地址**

地震来临时，您的家人可能不在一起，因此，使用以下空白记录信息将会帮助你们交流。切记，在主震发生后最初 24 小时内，只有在紧急情况下才能使用电话。

报警电话\_\_\_\_\_

消防队电话\_\_\_\_\_

救护车电话\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_的工作地址

电话/手机\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_的工作地址

电话/手机\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_的学校

电话/手机\_\_\_\_\_

学校政策：  留住学生  遣散学生

\_\_\_\_\_的学校

电话/手机\_\_\_\_\_

学校政策：  留住学生  遣散学生

可作为离散家人联络点的外地亲戚或朋友的姓名和电话/手机号码：

救难包位置：

## 美国的地震危害

根据美国境内地质调查局全国地震危害地图  
([http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map\\_graphic.html](http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map_graphic.html))。

### 您为下次地震做好准备了吗？

本手册的目的是为了帮助您和家人为大地震做好准备以求幸存。通过采取预防措施，可减少地震对家庭的影响。准备一些应急用品，并教家人在灾难期间和之后在家中应采取什么措施。您可以在得不到任何帮助的情况下存活 72 小时之久，因此学会一些至少在这段时间的应对方法。

地面运动实际上极少会造成死亡或伤害。大多数伤亡情况是由局部建筑物塌陷和落物、瓦砾造成的，如倒塌的烟囱、落下的砖块、楼板粉饰物和照明器具。这些情况多数都比较容易预防。

由于在发生地震时没有预兆，因此现在就采取预防措施极为重要，这样您就知道到时如何做、如何应对 — 有用的保护措施是可行的。

### 对所有紧急情况做好准备 - 对在家中、工作场所和汽车内 做好准备的建议

由于您不知道在发生地震时会身处何方，因此要在家中、工作场所和车内准备好救难包。

□ 水。至少要为每人每天储存 1 加仑水，并做好应付 72 小时的准备。正常活动的人每天至少需要饮用半加仑水。在确定适当数量时，可从以下方面考虑：

- 个人需要量因年龄、身体状况、活动量、饮食和气候而异。
- 儿童、哺乳期母亲和病人需要更多的水。
- 高温时需要双倍的水。
- 医疗急诊可能需要更多的水。

建议购买商业瓶装水。瓶装水要原封不动，需要时才打开。此外，要注意过期日期。

如果您选择自己准备装水容器，可以从旧货店或野营店购买不漏气的食用贮水容器。在向容器中装水之前，请用洗碗肥皂水清洗，然后彻底冲洗干净，直到没有残余的肥皂泡为止。储存在自备容器中的水应该每6个月更换一次。

除换水外，还可使用诸如哈拉宗和高碘甘氨酸之类的净化剂，但在使用这些片剂之前，一定要阅读瓶上的标签。

❑ 食物。保存大量不易腐烂的食物，并根据常规变换和补充饮食是一般的实践常识。准备充足的罐装或脱水食物、奶粉和罐装果汁，至少可供 72 小时之用。干粮、水果和不含盐的坚果都属于理想的营养来源。请牢记以下几点：

- 避免食用会让人口渴的食物。选择不含盐的饼干、全谷类麦片和液体含量较高的罐装食品。
- 储存不需要冰冻、蒸煮、加水或特别配制的食物。您身边可能就有许多此类食物。
- 记住要包括婴儿和特殊饮食需要的食物。

还应有厨房用具和炊具，尤其是手动开罐器。

❑ 手电筒和备用电池。将手电筒放在床边、工作场所和车内。不要在地震之后使用火柴或蜡烛，除非确定没有煤气泄漏。

❑ 便携式电池供电的收音机和电视机及备用电池。大多数电话将不能使用或仅用于紧急情况，因此收音机将是最好的信息来源。您可能还需要有电池供电的民用波段设备或其他双向无线电设备。

❑ 急救箱和手册。将急救箱放在家中和车内。此外，还要有美国红十字会编写的手册，如标准急救和个人安全性。让家人参加基本的急救和心肺复苏（CPR）课程。

❑ 灭火器。将灭火器放在家中和车内。一些灭火器仅对特定的火灾类型效果较好—电、油脂和煤气。ABC 类灭火器针对任意火灾都可安全使用。消防队会向您展示如何正确地使用灭火器。

❑ 特殊需要。储备一批特别需要的物品，如药物、备用眼镜、隐形眼镜护理液、助听器电池、婴儿物品（婴儿食品、尿布、奶瓶和橡皮奶头）、卫生处理和卫生用品（湿性卫生纸和手纸）和家人特别需要的所有物品。

❑ 重要的文件和现金。如果自动取款机、银行和信用卡系统不能运作，一定要有一些现金备用。此外，还要保存信用卡、身份证和重要文件的复印件，如保险单和分类帐。

❑ 工具。除了管道扳手和可调钩扳手（用于关闭燃气和水阀门）外，还应在防水容器中放有打火机、大量火柴，以及可向营救工作人员发出信号的口哨。

❑ 衣服。如果您住在气候较冷的环境中，则必须考虑保暖。在地震之后可能不会供暖。要考虑衣服和床上用品。确保每人都有一套完整的更换衣服和鞋子，包括：

- 夹克或外衣

- 长裤
- 长袖衬衫
- 保暖鞋
- 帽子、连指手套或一般手套和围巾
- 睡袋或保暖的毯子（每人一件）

□ 宠物需要。找到宠物棚宿区，收集必要的供给品，确保宠物有正确的 ID 和最近的兽医记录，并保证您有宠物运输用具和皮带绳。

## 住宅应急准备

如果发生地震，可能会通知您停用在住宅内提供的公用事业。教会家中的负责人如何关闭燃气、电和水闸门及总开关。如果需要更多关于这方面的信息，请咨询当地的公用事业部门。

标明水关闭的阀门（找到水进入房子的地方）和水的总开关阀门（找到在人行道或院内混凝土箱中的仪表）。

注意：除非存在紧急情况，否则不要关闭煤气。如果已关闭煤气，必须由专业人员恢复供应。

## 地震危害搜索

通过进行地震危害搜索，您可识别家中存在的潜在危险。从一个房间到另一房间并想象在地震中会发生什么情况时，只需有先见和一般常识。

一些可能的危害包括：

- 可能倾倒的高大重型家具，如书柜、瓷器橱柜或组装式组合柜。
- 可能会从管道脱离和破裂的热水器。
- 可完全移动来断开煤气和电线的器具。
- 用自由摇摆的钩子悬挂的重型容器设备。
- 床上方的重型相框或镜子。
- 在震动期间无法关严门的厨房或其他小房间的插销。
- 位于高处或敞开架子上的易破或较重物体。
- 可能会因为没有支撑而倒塌的砖砌烟囱。
- 在车库或室外库棚中可能较为安全的易燃液体，如油漆或清洁洗涤用品。

采取措施解决这些危害 — 在适当时可固定或重新存放这些物件。

## 家庭地震训练

在房子开始震动时知道前往安全的地方很重要。在发生地震前，通过计划和练习如何应付，可在最初感觉到摇动或震动时，调节自己和家人正确自然的反应心态。地震练习可教会家人在遇到地震时该怎么办。

- 每位家庭成员都应知道每个房间内的安全点。
- 安全位置：最佳的地方是在重件家具的下方，如办公桌或坚固的桌子下方、无支撑的拱门下方，并靠在墙内侧。
- 危险位置：要远离窗户、悬挂物、镜子、壁炉和高大且不牢固的家具。
- 通过亲自将自己置于安全的地方来增强这方面的知识。这一点对儿童来说尤为重要。
- 在此练习之后的几天或几周内，要进行出其不意的演练。
- 准备处理地震后的各种经历 — 身体和精神方面。

### **如何安全渡过地震**

在地震期间将活动范围限制在靠近安全位置的附近几步之内。呆在室内直到震动停止，同时还要确定安全后方可离开。

#### **若在室内：**

- 趴下、躲好并抓牢—躲在牢固的办公桌、桌子或长凳下面，或靠在墙内侧，紧贴着墙。如果附近没有办公桌或桌子，用双臂护着脸和头，并蹲在建筑物的角落内。
- 呆在远离玻璃、窗户、外部门 and 墙以及任何可能会塌落的物体，如照明设备和家具。
- 如果发生地震时您还在床上，要呆在原处不动。用枕头一直护着头，除非您在可能坠落的大型照明设备的下方。在此情况下，就要转移到最近的安全位置。
- 呆在室内直到震动停止，并确定安全后方可出去。地震期间，大多数人受伤都是在进出建筑物时被塌落的物件击中所致。
- 要知道可能会断电，洒水系统或火警可能会打开。
- 不要使用电梯。

#### **如果您在室外：**

- 呆在原地不动。
- 远离楼房、树木、街灯和公用电线。

#### **如果您在行驶的车中：**

- 在安全允许的情况下尽快停车，并推到公路边上，然后呆在车内。
- 避免停在楼房、树木、天桥和公用电线的附近或下方。
- 不要试图从已损坏的大桥或天桥下驶过。
- 地震停止之后要小心前行，同时要注意路面和桥是否损坏。

#### **如果您身陷废墟中：**

- 不要点燃火柴。
- 不要移动或踢起尘屑。

- 用手帕或衣服捂住嘴巴。
- 轻拍管道或墙壁以便救护人员能发现您。如果有口哨可使用口哨。大声呼叫仅用于最后求救 — 大声喊叫可能会导致您吸入危险的尘屑。

### **当地面停止震动后 检查损伤情况**

**如果有人停止呼吸**，可口对口进行人工呼吸。直接按压伤口来止住伤口流血。不要移动重伤员，除非他们马上可能再受伤。用毛毯盖住伤员保暖。

**随身携带用电池的收音机**，以便可以收听到最新的紧急事件和新闻报道。

如果您居住在沿海地区，**要意识到发生海啸的可能性**。海啸也叫地震海浪。当地方政府发布海啸警告时，可设想一连串的危险海浪即将来临。尽可能快地转移到较高的地方。

**不要使用电话**，除非受到严重伤害。关于更多的详细应急程序，请参考急救手册。

在附近有落下的碎片或碎玻璃的地方**要穿上鞋子**。

### **检查危害**

**如果可能，熄灭火焰**。如果不能熄灭，要立即离开房子，并尽可能通知消防队，同时警告邻居。

**使用电池供电的手电筒检查住处**。请在进入室内之前，在室外打开手电筒，因为电池可能会产生火花，从而点燃泄漏的煤气（如果存在）。

**检查煤气、电、水管和用具是否受损**。如果您闻到煤气或看到破损的管子，请从室外关掉总阀门。不要打开电源开关，直到电力公司派人来检查您的住宅为止。切记，如果关闭了煤气，必须由专业人员恢复供应。不要点燃火柴查看煤气泄漏情况。

*注意：如果怀疑有煤气泄漏，就不要使用电开关或设备，因为火花可能会点燃从破损管中泄漏的煤气。*

如果您的住宅电线损坏，**要关掉电源**。如果不安全，要离开家并寻求帮助。

**不要触摸**掉下的电线或破损的用具。

**检查建筑物是否有破裂和损坏**，尤其是烟囱周围和砖石结构的墙壁。如果建筑物看起来可能要塌陷，要立即离开。仅在烟囱无损坏和无破裂时使用壁炉。

**整理溢出的药物、漂白剂和汽油及其他易燃液体。**

在使用厕所之前，**检查水和下水道是否畅通**。堵住浴盆和水槽的排水口以防下水道阻塞。

**检查水和食物**。如果水源切断，要使用应急水供应 — 热水器中的水和融化的冰块。扔掉所有可能变质或受污染的食物。

**检查壁橱和橱柜**。小心打开柜门。注意物体会从架子上掉下来。

紧急情况下做饭时，**要使用木炭和煤气烤架**，而且只能在室外进行。

**不要使用汽车**，除非情况紧急。不要开车到灾区观光。这样只会妨碍援救进程。保持街道上紧急车辆的道路畅通。

**为余震做好准备**。这些二次地震通常没有主震那么强烈，但是也会造成额外损坏，使建筑物变得脆弱。远离灾区，除非警察、消防或求援组织特别向您请求帮助。

### **如果您必须撤离**

在醒目之处张贴消息，说明在哪里可以找到您。带上您的救难包。列出重聚地点以防走失。这些地点可以是邻居、朋友或亲戚家；学校或社区中心。使用下面的空白列出重聚地点。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

有关地震危害和减少风险措施的信息可从以下地方获取：

联邦紧急事务管理局 / 美国国土安全部  
FEMA / U.S. Department of Homeland Security  
500 C Street, SW.  
Washington, DC 20472  
<http://www.fema.gov>

美国国家地震减灾计划  
National Earthquake Hazards Reduction Program  
<http://www.fema.gov/hazards/earthquakes/nehrrp/>

联邦紧急事务管理局出版物：

通过致电联邦紧急事务管理局发行部门（电话1-800-480-2520，您可以订购以下出版物的复印本。某些出版物可从联邦紧急事务管理局网站上下载。

《灾难过后》（After Disaster Strikes）。FEMA 292。有英文和西班牙文版本。

《您做好准备了吗？》（Are You Ready?）《公民应变准备详细指南》（An In-depth Guide to Citizen Preparedness），IS-22，2004年8月。完整出版物和个别部分可在线获得英文和西班牙文版本

[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)。

《灾难来前》（Before Disaster Strikes），FEMA 291。有英文和西班牙文版本。

《地震住宅危险寻踪》（Earthquake Home Hazard Hunt），FEMA 528，2005年9月。

《急用食物和水》（Food and Water in an Emergency），FEMA 477，2004年8月。可从以下网站获得英文和西班牙文版本：

[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)。

《帮助儿童应付灾难》（Helping Children Cope with Disaster），FEMA 478，2004年8月。可从以下网站在线获得英文和西班牙文版本：

[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)。

《为残疾人和特殊需要者预防灾难做好准备》（Preparing for Disaster for People with Disabilities and Special Needs），FEMA 476，2004年8月。可从以下网站在线获得英文和西班牙文版本：

[http://www.fema.gov/preparedness/prepare\\_guides\\_links.shtm](http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm)。

美国地质调查局  
U.S. Geological Survey  
12201 Sunrise Valley Drive  
Reston, VA 20192

关于地震信息，请通过以下网站咨询美国地质调查局地震危害计划：

<http://earthquake.usgs.gov/>

美国红十字会  
全国总部  
American Red Cross  
National Headquarters  
2025 E Street, NW.  
Washington, DC 20006  
<http://www.redcross.org>