



抖音号: CETVxinwen

2008 5 12

14:28:04

汶川

A group of children and adults are crouching on a red running track, performing a safety drill. They are all covering their heads with their hands. The background shows a green field and trees.

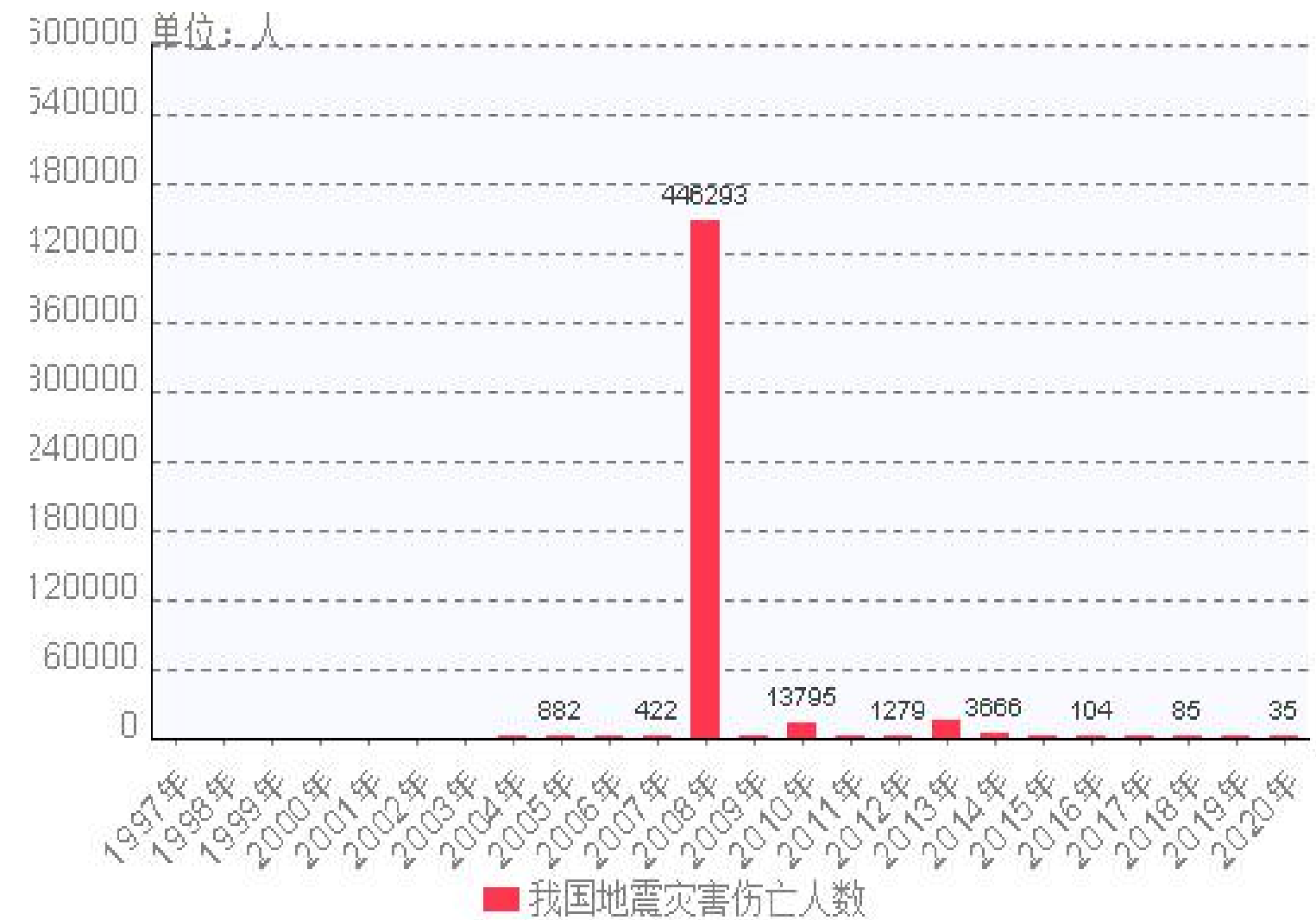
# 危险来临请按 D !

防震减灾 科普先行

# 历史的眼泪

content

1997年-2020年我国地震灾害伤亡人数



		
<b>通海地震</b>	<b>武都地震</b>	<b>台浪地震</b>
时间：1970年1月5日 震级：7.7级	时间：1879年7月1日(清光绪) 震级：8级	时间：1927年5月23日 震级：8级
死亡人数：15621余人	死亡人数：20000余人	死亡人数：41471

历史上有太多骇人听闻的瞬间，  
冻结了太多痛苦的眼泪。

1

# 室内地震 情景直现





● 在室内遇到地震时应该怎么做



A

通过窗户跳楼避免伤害

B

躲在阳台、窗户边等待救援

C

乘坐电梯快速下楼到达安全地带

D

护住头部，就近躲在桌下、墙角或小开间处



A

## 通过窗户跳楼避免伤害 ❌

地震强烈振动时间相当短促，从打开窗户到跳楼往往需要一段时间，特别是地震来临时人站立行走困难，如果门窗被震歪变形开不动，耗费时间就更多。另外，楼房如果很高，跳楼可能会摔死或摔伤，即使安全着地，也有可能被倒塌下来的东西砸死或砸伤。根据唐山地震调查结果表明，因跳楼逃跑而伤亡的人数在主要伤亡形式中占第三位。



B

躲在阳台、窗户边下等待救援 ❌

发生破坏性地震时，建筑物最先出现垮塌的是建筑外墙与楼梯，可以说外墙和楼梯是建筑中相对薄弱的地方。阳台、窗户多是靠近外墙的部分，躲在这里不仅可能掉下去，还有可能被坠落物砸到，且容易被在摇晃挤压下破碎的窗户玻璃扎伤。



C

乘坐电梯快速下楼到达安全地带



地震发生时使用电梯，人随时可能被困在电梯中，使人陷入更加危险的境地。地震会导致电梯断电，更会造成对地面建筑的巨大破坏，如果地震强度过大，处于震中心附近的建筑都会受力摇晃、变形，电梯运行在电梯井中，为了下降过程中的平稳，电梯侧壁与电梯井墙面之间只有很小的距离，如果建筑物变形，电梯就可能被卡住，使逃生更加困难。



D

护住头部，就近躲在  
桌下、墙角或小开间处



头部是我们身体最脆弱也是最重要的一个部位，地震来临时，首先我们要护住头部，避免受到伤害。由于强烈的地震波袭击，各种物品会飞起来，因此要赶紧躲到桌子下面，用手和胳膊护住头部，并抓住桌腿。桌子在墙角呈三角形，不容易坍塌。卫生间等小开间，承重墙与柱子比较密，使整个空间的结构比较紧凑，结构强度高。

2

# 室外地震 情景直现



上だけ気をつけてください 上だけ



若在室外

遇到地震，你会怎么做



A

迅速跑回房屋内避险

B

躲到高大建筑物旁躲避灾难

C

躲进地下通道

D

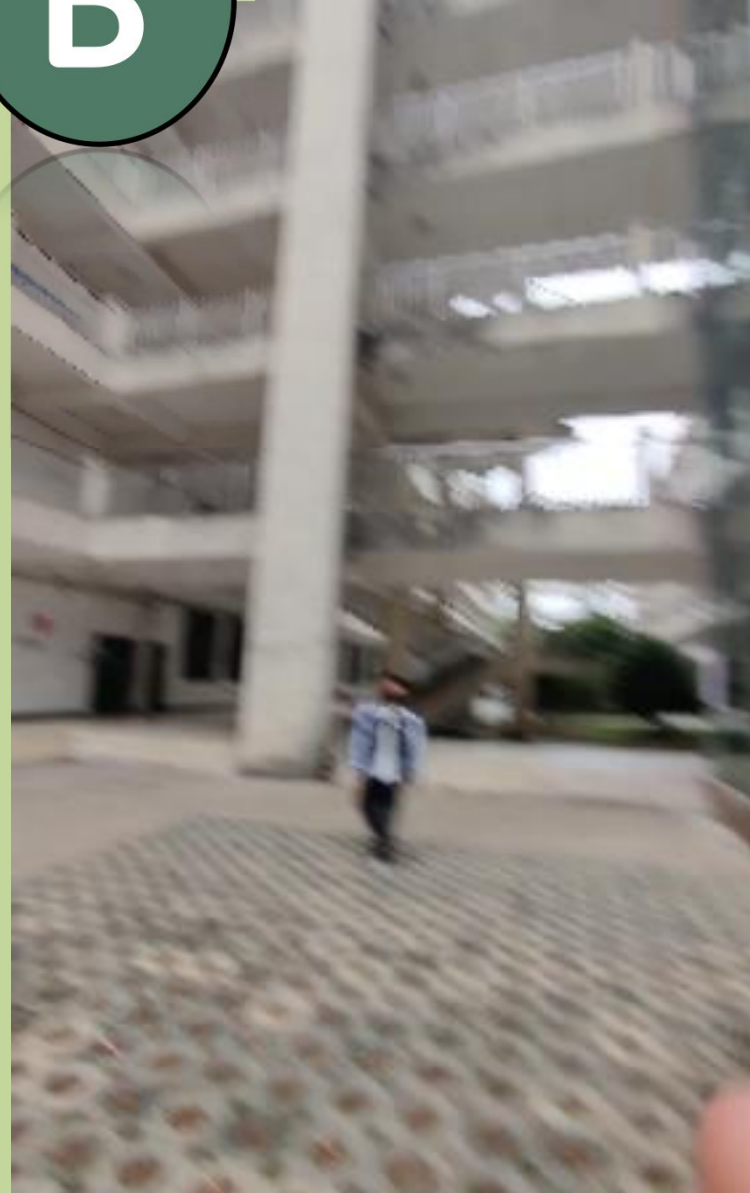
选择开阔地蹲下或趴下

- 在室外遇到地震时，若迅速跑回房屋内很容易被倒塌的房屋墙体压倒
- 若躲到高大建筑物旁躲避灾难，高大建筑物更容易在地震瞬间发生坍塌跌落对人造成危害
- 若躲进地下通道，地震产生的瓦砾碎石会填满堵塞出口，以致无法逃生

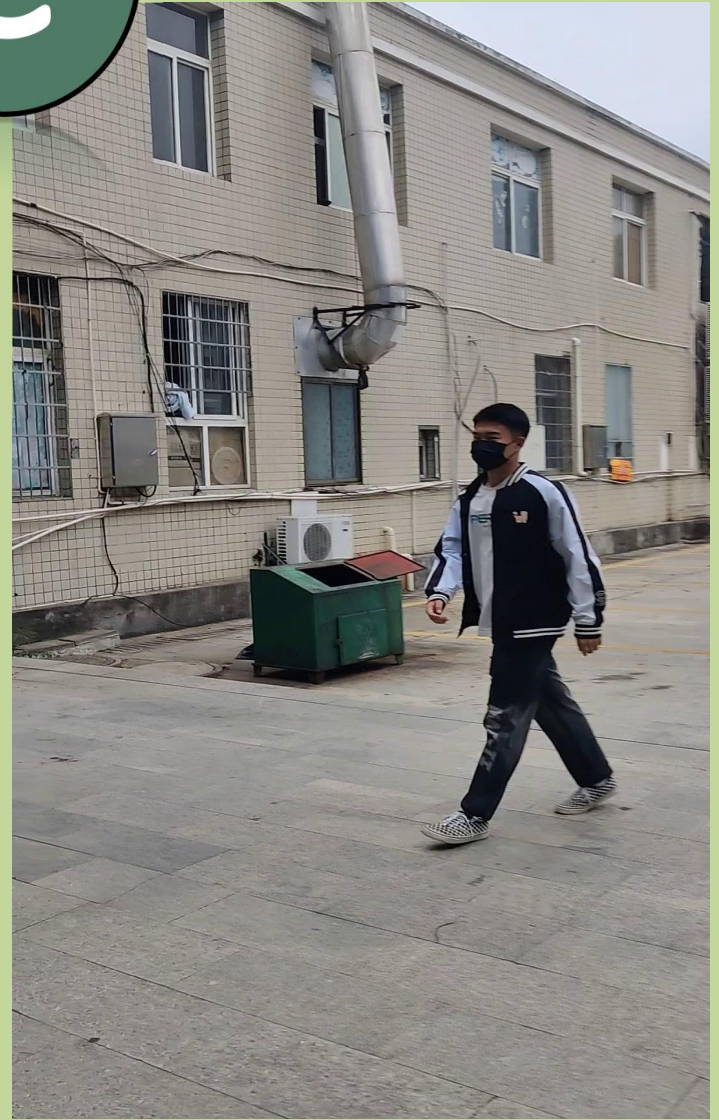
A



B



C



D



## 正确做法

- ✓ 就地选择开阔地逃生,蹲下或趴下,以免摔倒;不要乱跑,避开人多的地方,不要随便返回室内。
- ✓ 避开高大建筑物、过街桥、立交桥上下、高烟囱、水塔下。避开悬挂物、变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等。
- ✓ 避开狭窄的街道、危旧房屋、危墙、砖瓦或木料等物的堆放处。

# 避震六大原则

- 1 因地制宜 正确选择
- 2 行动果断 切忌犹豫
- 3 伏而待定 定而急出

- 4 听从指挥 不可擅动
- 5 跑楼梯 忌电梯 莫跳楼
- 6 小开间 近水源

# 因地制宜 正确选择

## 因地制宜 正确选择

根据自身情况选择避震方法

合理利用地震预警信息

选择跑出室外还是在室内避震，需要看客观条件：身处平房还是高层建筑内，房子是否坚固，室内有没有避震空间，室外是否安全，等等。

在具有抗震能力的房屋内，应就近躲避。在不具有抗震能力的房屋内，如能即刻跑出室外应及时逃往空旷地带，小心坠物。

接到地震预警后，不要惊慌、害怕，要快速而又详细的阅读预警信息，而后及时采取相应避险措施。根据地震级别、所处环境和自身情况等判断，选择合适的逃生措施：如及时地关闭煤气、电器，就近躲避等。

# 2

## 行动果断 切忌犹豫

或就近躲避  
或紧急撤离

避震能否成功，就在千钧一发之间，容不得瞻前顾后，犹豫不决。如身处平房，容不得进行避震，更要行动果断，或就近躲避，或紧急撤离，切勿往返。有的人跑出危房，或后又转身回去救人，结果自己也被埋压，记住只有保全自己，才有可能救助别人。

# 3

## 伏而待定 定而急出

我国古人秦大可在1556年陕西华县8级地震后，总结了“率然闻变，不可疾出，伏而待定，纵有覆巢，可翼完卵”的经验，也就是说，就近寻找安全地点，伏在地上等待地震结束最为安全。

这种避险方法在许多大地震中得到了验证。如某国的shake out网站也描述了地震最有效的三步避险方法，**DROP**（伏地）、**COVER**（遮挡）、**HOLD ON**（抓牢）。确认地震结束晃动后，要及时撤离到安全的地方。



# 4

## 听从指挥 不可擅动

公共场所要听从指挥：

地震后，公共场所应立刻停止教学、生产、交通等活动，采用就近避震原则或听从相关责任人指令，安全有序的撤离。

在不了解公共场馆内逃生路线的情况下，若是擅自行动、盲目避震，只能招致更大的不幸。



# 5

## 小开间 近水源

- ◆ 室内较安全的避震地点：如卫生间，内承重墙墙角，牢固的桌下或床下，低矮、牢固的家具边
- ◆ 近水不近火：  
地震避险时尽量靠近水源，不要接近明火。地震发生时，房屋建筑破坏时会产生浓烈的烟尘，也可能发生火灾，亦或被困在建筑物中需要等待救援，这些情况都需要有水来湿润衣物或者饮用，因此，避险地点尽量靠近水源。



# 跑楼梯 忌电梯 莫跳楼

地震发生后，不可乘坐电梯，更不可以跳楼逃生，要选择安全通道迅速撤离。

如果震时在电梯里，应尽快离开；即使住在一、二层楼，也不要选择跳楼逃生，跳楼不仅会造成骨折等伤害，还会被高处坠落的重物砸伤。



地震发生时，最重要的是清醒的头脑和镇静自若的态度，只有这样，才能运用所学知识避免伤害。



你学会了吗

---

THANKS FOR WATCHING

---