

# 生死时速：我要活下来

防震减灾科普互动



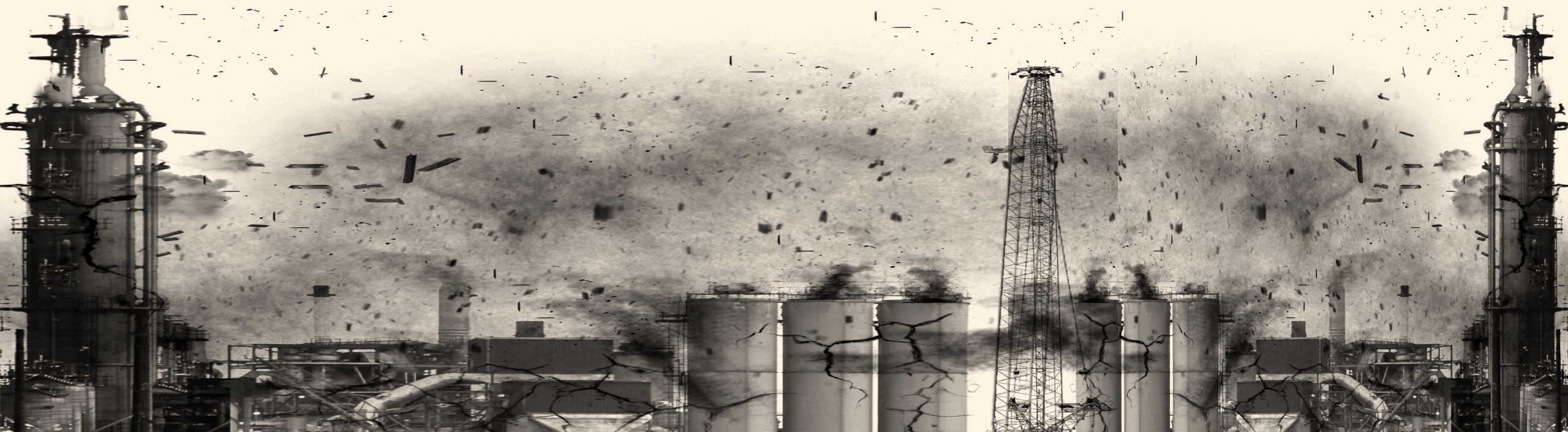
# “12” 还是 “24” ？

当地震来临时，你知道如何安全逃生吗？在被埋压后，你知道如何自救吗？

现在，你可以选择体验以下两种情景：

[A. 12秒极限逃生](#)

[B. 24小时黄金自救](#)



# 地震来临时，你可以安全逃生吗？

一般来说，主震发生时，持续时间平均只有**12**秒。你能在这**12**秒钟内保持冷静，并根据具体情况，瞬间做出正确的避险抉择吗？



[点击此处开启挑战！](#)



# 请选择你想挑战的场景

户外商场



学校



阳光小区





# 欢迎来到「彩虹商场」

这是一个周末的下午，中心商场人来人往，你准备去：

## A. 一层百货店



## B. 地下停车场



## C. 三楼电影院





# 「一层百货店」

这里如往常一样热闹，商场中庭正在举办主题商业活动，你悠闲地在一家门店间挑选商品。糟糕的是，就在这这时，地震警报响起了，你决定：

## A. 立即往外逃跑



## B. 就近躲避



# 危险！请勿慌张往外逃跑！

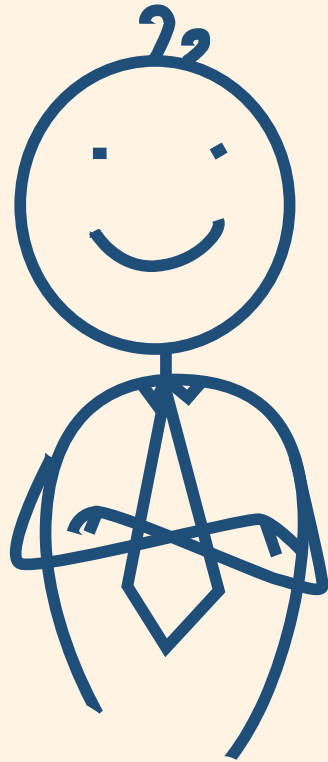


Q: 为什么地震来临时不能慌张逃跑？

答案揭晓！



# 地震时为什么不能慌张逃跑？



地震时，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等极有可能被震落，慌乱出逃**易被砸伤**。

此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。



[返回起点](#)

# 安全！

现在，你快速观察了周围的环境。你的右前方有展示商品的玻璃橱窗，而左手边不远处就是商场的承重墙。

你思考了一下，跑向了：

A. 商场承重墙角落

B. 商品玻璃橱窗旁的角落



# 安全！恭喜你选择了正确的躲避地点！



Q: 商场发生地震时，应该躲在哪里？

A: 在商场、展会、书店遇到地震，要尽量**躲在立柱或墙角**，**避开玻璃窗、广告灯箱、高大货架、吊灯等危险物体**。

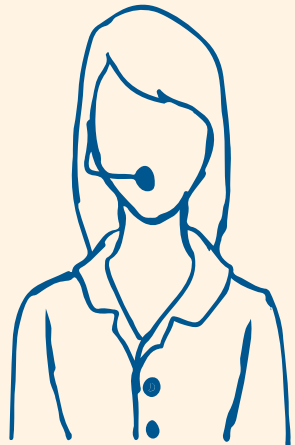
地震过后，听从工作人员指挥**有序撤离**。



**安静等待救援**

# ✘ 危险！请勿躲避在玻璃橱窗下！

窗户边框的承重力较差，容易断裂。窗户的玻璃掉落，容易导致**砸伤**或者**划伤**。



[返回](#)





恭喜你! 成功获救!



# 你正在「电影院」看电影

正在播放的电影十分精彩，观众们都很投入。放映到有趣的剧情时，你也跟着笑了起来。下一秒，一片漆黑，停电了！

接着，地震警报响起，你决定：

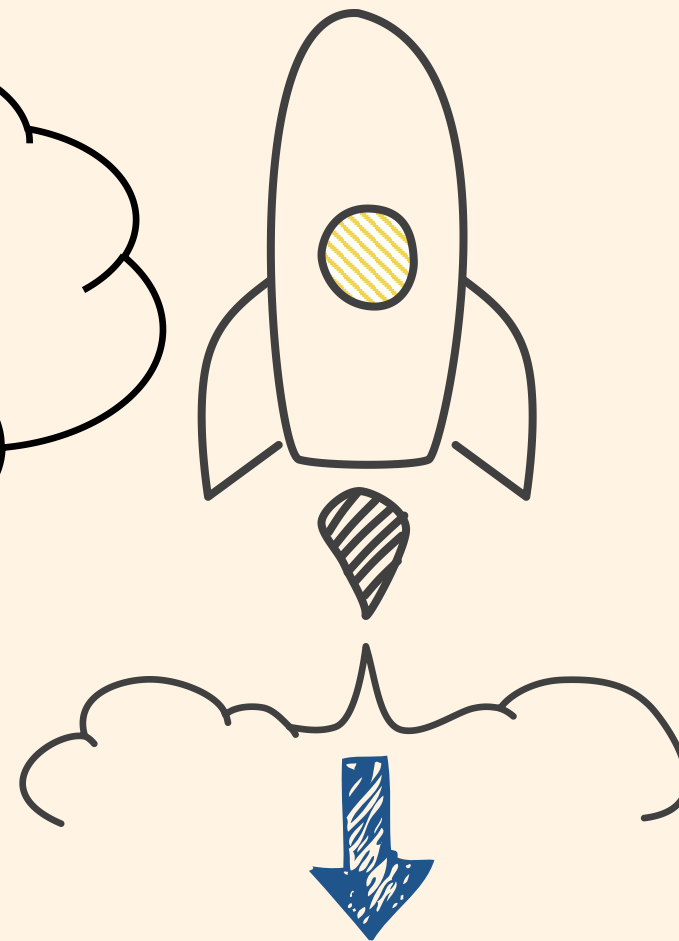
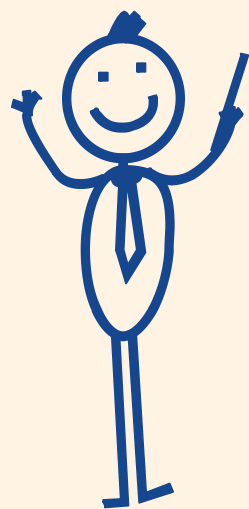
A. 就地蹲下或躲在排椅下

B. 直接逃跑



# 选择**正确**！

注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护头部。



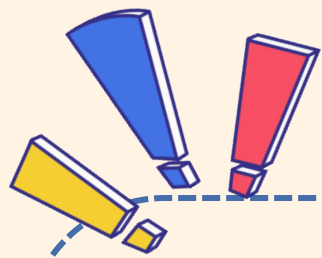
安全！下一步！

# 在工作人员的组织下**安全撤离**！



**成功离开危险地带！**

如果在影剧院、体育馆等处遇到地震，**应就地蹲下或躲在排椅下，保护好头部**，地震过后听从工作人员指挥**有组织地撤离**。



# 危险！！！！

## · 温馨提示 ·

你正处于三楼，且公共场合人数众多，一窝蜂地冲至紧急出口易造成推挤、踩伤等**二次灾害**，请听从工作人员的指示**冷静避难**。

[返回](#)





恭喜你！ 成功获救！

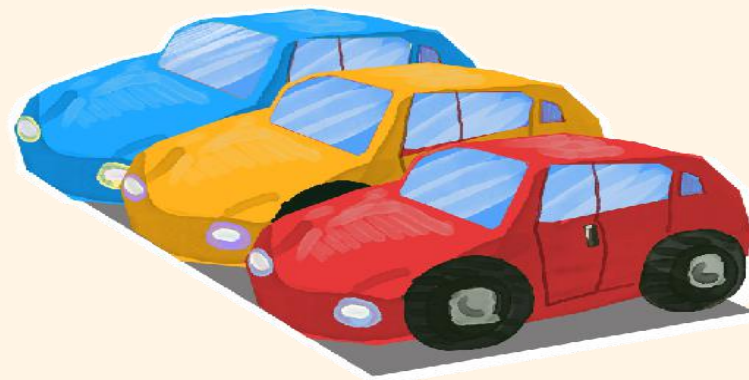


# 「地下停车场」

周末商场停车场车位紧张，你在地下二层D区找到了空余车位。正把车停好时，地震警报响起，你决定：

A. 躲在车内

B. 立即下车



# 危险!!!

地震发生时，  
如在停车场，特别  
是地下停车场，若  
来不及撤离，不要  
躲在车内。



**Q: 为什么地震来临时不能  
躲在车内?**

[\( 想知道请点这儿 \)](#)



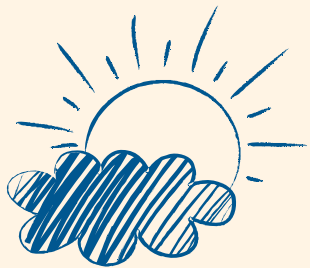
# 为什么地震来临时不能躲在车内？

汽车的钢板相对来说很薄，在面对地震时坍塌的建筑物或电线杆等重物时，汽车的支撑性基本上是起不到保护作用的，车身很容易出现变形。若人被困在车里，容易导致直接被重物压死。



[返回选择](#)



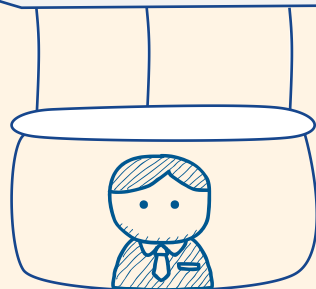


# 恭喜你！安全！



“下车后我们  
如何保证自己的  
安全呢？”

( 想知道请点这 )



# 下车后我们如何保证自己的安全呢？



下车后，躲在车子旁边或者两辆车中间的空隙处。注意保护好头部。



**恭喜你！成功获救！**



恭喜你! 成功获救!

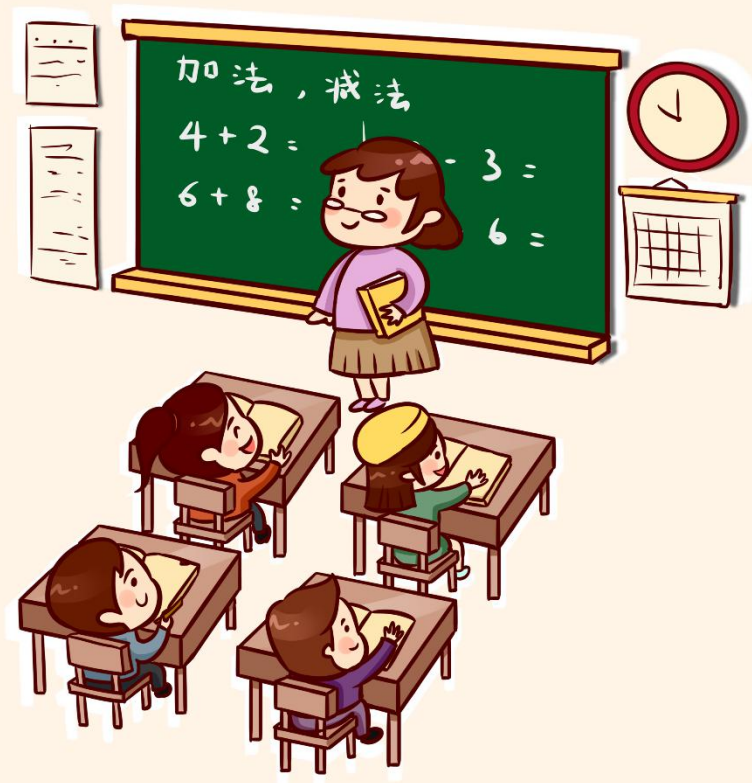


# 「实验学校」

周二上午，实验学校正是上课时间，地震突然来袭。混乱中，你和同桌小明被困在三楼教室。小明提议跳窗逃生，你决定：

A. 听从小明，跟他一起跳窗

B. 劝服小明，一起等待救援




# 危险！请勿跳窗！


✘ 跳窗或跳楼可能会导致  
身体外伤，或者造成死亡。


➡ 为什么不能选择跳窗呢？



# 温馨提示：地震时不能跳窗或跳楼逃生

- 
- 打开门窗到跳楼需要一段时间，期间可能发生余震。

- 
- 若门窗被压坏无法打开时，耗费时间会更长。

- 
- 会导致摔死或摔伤，还可能被倒塌物砸死或砸伤。

请重新选择



# 暂时安全！

你成功说服了小明不要跳窗，“可咱们应该躲在哪儿呢？”小明接着问道。你告诉他：

A. 教室墙角

B. 教室窗下

C. 教室外墙



# 危险！地震时请勿躲在窗下！



危险！震动下，窗户碎裂开，你们会被玻璃划伤。



地震来临时为什么不能躲在窗下？



# 地震来临时为什么不能躲在窗下？

- 窗户边框的承重力较差，容易断裂。
- 窗户的玻璃掉落，导致砸伤或者划伤。



# 危险！

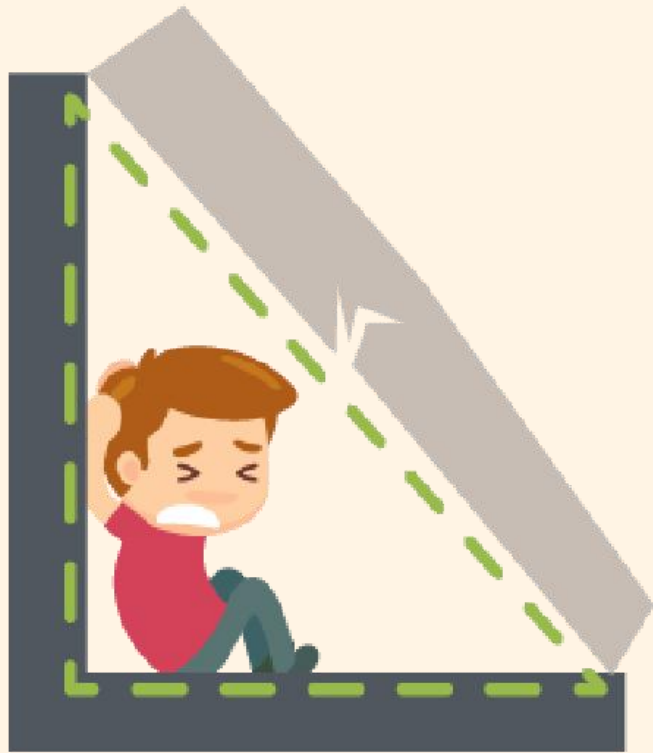
地震时请勿躲避在阳台或靠近外墙的地方。从地震的实际情况来看，很多楼房都是**外墙面垮塌**。

外墙倒塌后，基本无法形成空间，人往往**直接被压住而动弹不得**。

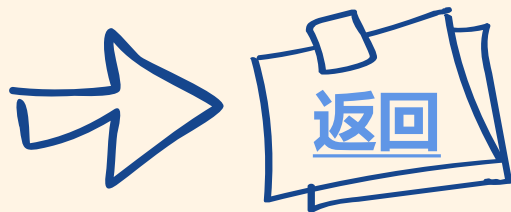


如何选择正确躲避地点？

# 地震来临时，如何选择正确的避震地点呢？



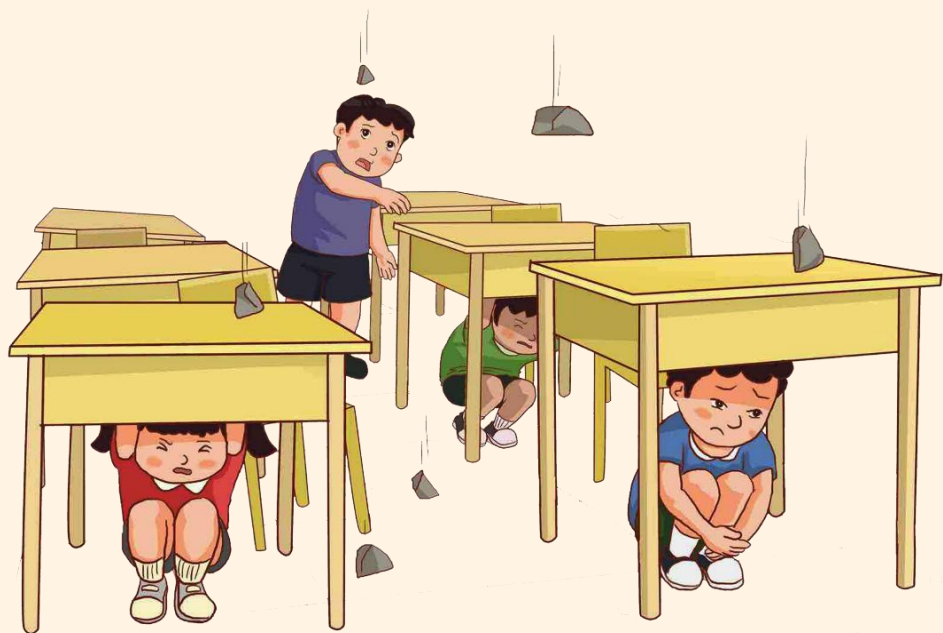
地震发生时，**室内三角空间区域**最安全。这是指大块倒塌体与支撑物构成的空间，例如墙角、厕所等空间小、有管道支撑的地方，这些地方被称为“**生命三角**”。



# 安全！

你告诉小明：“地震发生时，室内三角空间区域最安全。这是指大块倒塌体与支撑物构成的空间，例如墙角、厕所等空间小、有管道支撑的地方，这些地方被称为‘生命三角’。”

你们迅速来到墙角躲避，你们俩接下来决定：



A. 抬头观察四周，将书包挡在胸口

B. 面部朝下，将书包顶在头顶



# 危险！地震时请勿抬头！



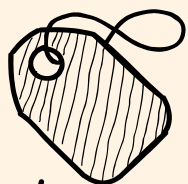
地震时抬头会导致灰尘进入口鼻，可能引起**呼吸困难**。



Q: 地震时为什么不能往上看？

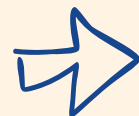


# 地震时为什么不能往上看?



这是因为楼房倒塌会产生很多灰尘，容易使人**呼吸困难**，甚至造成**窒息**。

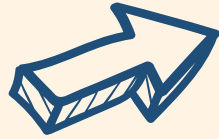
**用湿毛巾捂口鼻**可以防止灰尘入侵，保证呼吸畅通。



**重新选择**

# 恭喜你！安全！

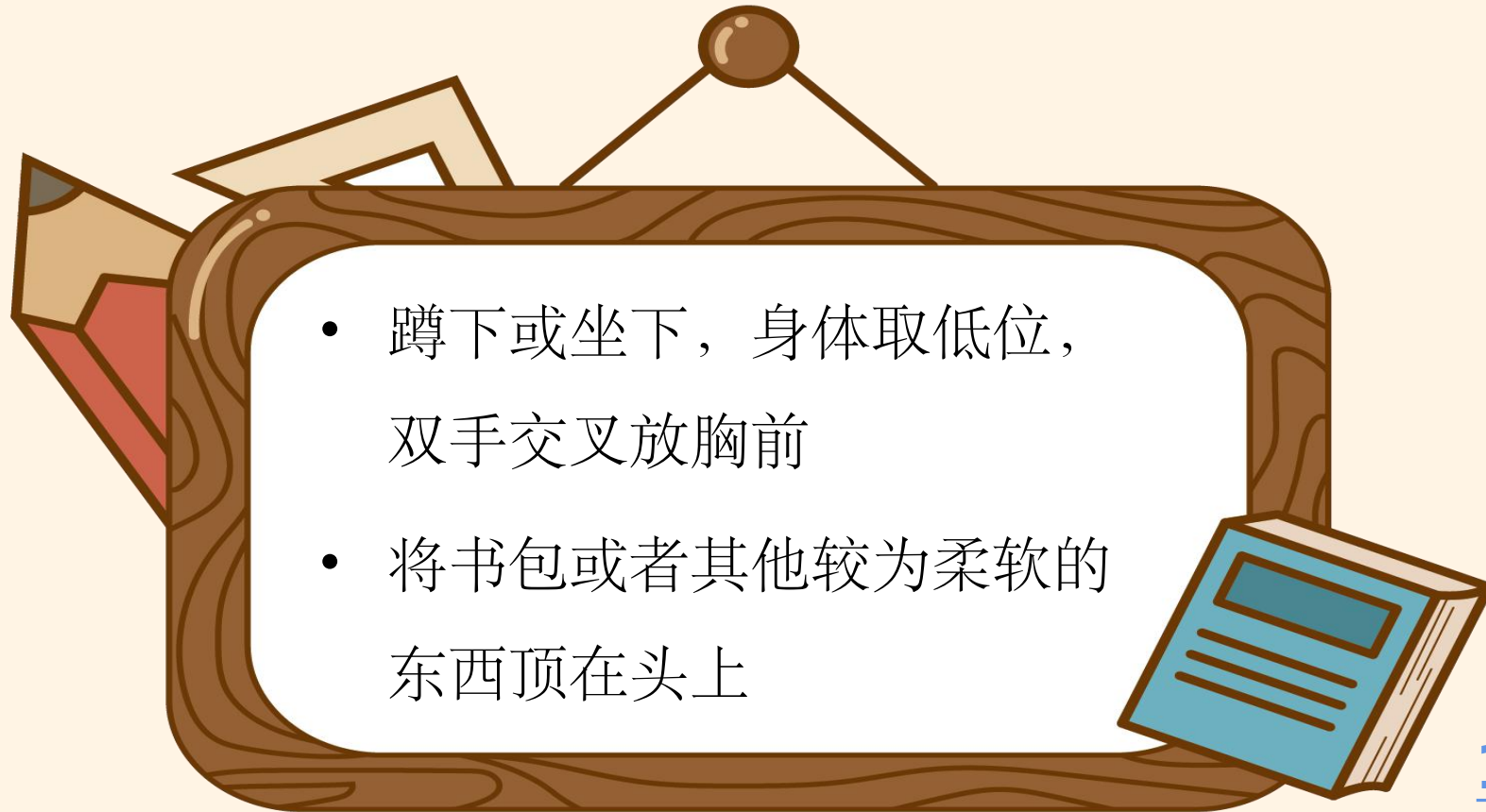
Q: 避震时什么样的身体姿势是正确的？  
点这儿你就知道！



## 防震知识



# 避震时什么样的身体姿势是正确的？



- 蹲下或坐下，身体取低位，双手交叉放胸前
- 将书包或者其他较为柔软的东西顶在头上

12秒体验结束！





# 「阳光小区」

一个阳光明媚的下午，社区里人们在下棋、跳舞。你刚从外面买了一袋水果，准备回到：

A. 一楼/平房

B. 六楼



# 「一楼客厅」

回到家，你放下了手中的水果，脱下了鞋子，刚刚坐下。就在这时，地震来了，你决定：

A. 立刻跑出房屋

B. 拿好贵重物品再跑



# 安全！

**请根据实际情况来确定。**

若平房发现预警现象早，室外比较空旷，可力争跑出。

一般来说，震时就近躲避，震后迅速撤离，是应急避震较好的办法。



**成功逃生！**



# 危险！生命安全比财产更重要！

当地震发生时，最重要的是**保**  
**护好自己的生命安全**，应迅速避震。



# 「六楼客厅」

回到家，你放下手中的水果，脱下鞋子，  
刚刚坐下。

就在这时，地震来了，你决定：

A. 立即逃跑

B. 就近躲避



# 危险！地震来临时请勿慌张逃跑！

地震发生时，应保持镇静，就近躲避。如果慌张逃跑，碰上余震发生或被掉落的碎石、建筑物碎块等砸伤，还会造成二次伤害。



# 恭喜你！暂时安全！



房间在不停晃动，你已经没有多余的时间思考在何处躲避。

现在只有两个地点供你选择，你选择去：

A. 房间窗边

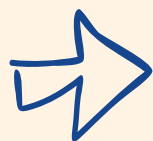
B. 厕所墙角



# 危险！地震时请勿躲在窗边！

★窗户边框的承重力较差，容易断裂。

★窗户的玻璃掉落，会导致砸伤或者划伤。



地震时有哪些地方相对安全呢？



# 地震时有哪些地方相对安全呢？

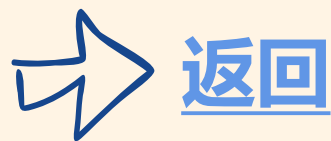
地震发生时，**室内三角空间区域**最安全。这是指大块倒塌体与支撑物构成的空间，例如墙角、厕所等空间小、有管道支撑的地方，这些地方被称为“**生命三角**”。



结实的写字台下



低矮家具边



# 恭喜你！暂时安全！

你保护着自己的头部，有惊无险地度过了最危险的时刻。不久过后，震感消失了，你决定：

A. 乘坐电梯快速逃离现场

B. 断电后寻找安全通道逃生



# 危险！震时震后都不能乘坐电梯！

电梯在地震情况下运行是非常危险的，随时都会被困在电梯里面，并且有生命危险。

➔ 为什么地震时不能坐电梯？



# 为什么地震时不能坐电梯？

- ★ 如果停电，会被关在电梯内；部分开关可能接触不良，致使电梯故障。
- ★ 楼体震动、倒塌会使电梯发生变形。
- ★ 搭乘电梯时遇到地震，可按下全部楼层按钮，也可用电梯内专用电话求助管理室。一旦电梯停下，迅速离开。

  
[返回](#)



# 安全！预防了次生灾害！

关闭天然气、煤气、切断火源、  
电源等，可以预防次生灾害，确认安全  
后找寻安全通道逃生更为稳妥。

 安全逃生

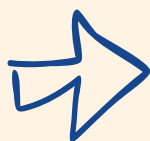




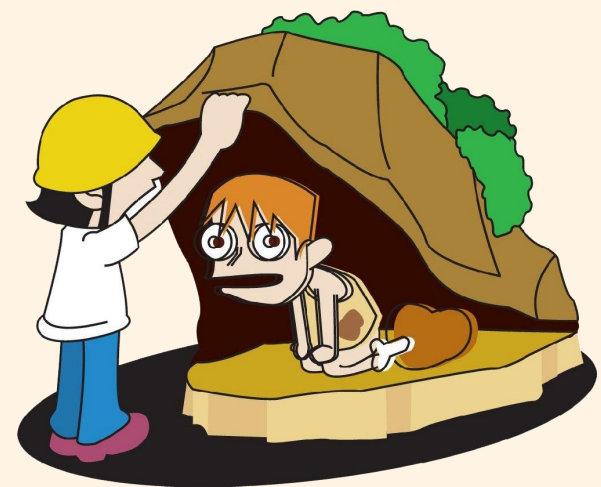
# 被困的24小时，你能完成自救吗？

“本台消息：今日M市发生7.0级地震，震源深度10千米，震中地区房屋受损严重……”

M市某角落，你和张三被困在了废墟之下……



[点此开始自救](#)



# 时间一分一秒地过去……

地震已经过去了，被困的你们在冷静过后，决定尝试向外界求救。你开始：

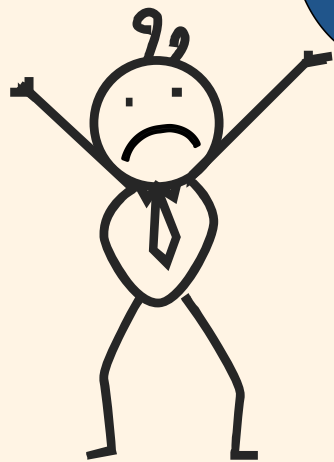


A. 大声呼救，吸引救援人员

B. 用木棍有节奏地敲击旁边的水泥石块

# 危险！地震时不可盲目大声呼救！

不要啊！大声呼救会让你们的体力消耗得更快！



被困时能否大声呼救？



# 被困能否大声呼救？

划重点

**不能!** 发生地震被埋废墟时应保持体力。为了尽快得救，也不能静等救援人员，可以用**硬物敲击墙壁或水管发出声音**，传递求救信息。



[返回](#)

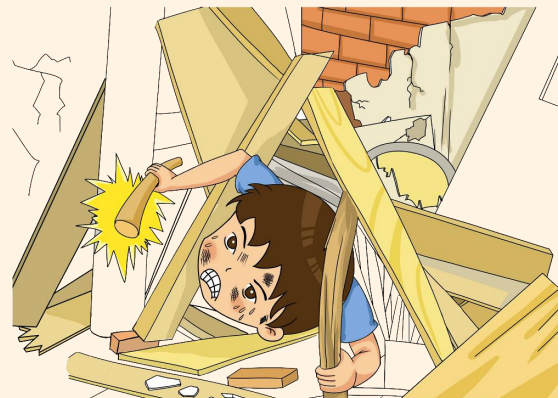


# 安全！

你们敲击了一阵子，可惜没能迎来救援。不知被困了多久，现在你们感到极度口渴。你准备喝：

A. 水杯里落了石灰的水

B. 用杯子接住自己的尿液喝下



# 危险！请注意鉴别水质！

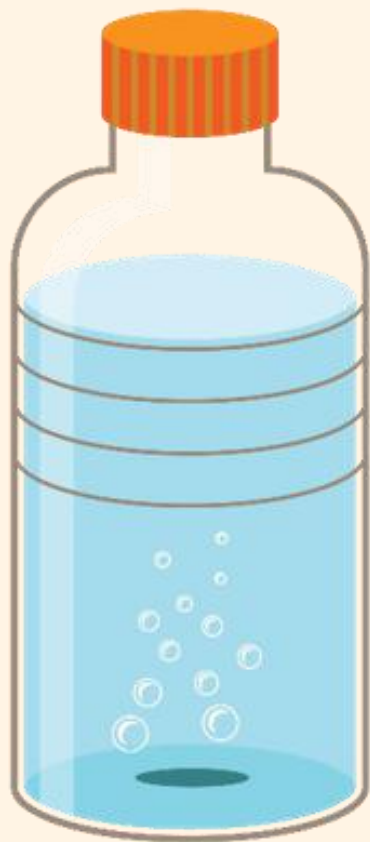
喝落了脏物的水可能会导致腹痛难忍，体力耗尽！



地震后，落入石灰的水为什么不能喝？



# 地震后，落入石灰的水为什么不能喝？



落入石灰的水已经被污染，且石灰水是碱性。喝了石灰水会**刺激胃肠黏膜**，**灼伤**人体内的食道，可能导致**胃溃疡**。

[返回](#)



# 安全！



尿液中含有水和无机盐，**可以补充人体所需要的水分。**

为了生存，尽管有些难以接受，你们还是做出了正确的选择。

接下来.....



# 时间不知又过去了多久……

你们身心俱疲，张三提议睡一觉，你打算：

A. 和张三一起睡觉



B. 提议两人轮流休息，一人保持清醒



# 危险！地震被困时请勿睡觉！

你和张三睡得太沉，以至于错过了搜救。



地震时被困，能否睡觉？



# 地震时被困，能否睡觉？

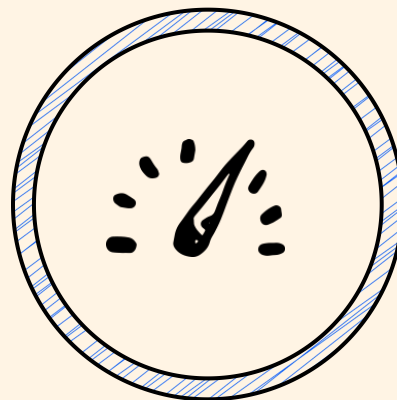
**不能**，这是因为：

- 如果被埋的地方属于一个独立的空间，空气不流通，可能会**窒息**。
- 可能遇到**二次塌陷**。
- 可能**错过救援机会**，也会给救援工作带来困难。



[返回](#)

**恭喜你！选择了安全的方式！**



过了几个小时.....



# 又过了许久……

你们就这样，交替休息了一下，直到饥肠辘辘。你们发现附近有一个被压坏的、有些腐烂的西红柿。

张三提议吃掉它，你决定：

和他一起分食西红柿

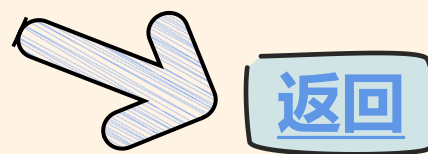
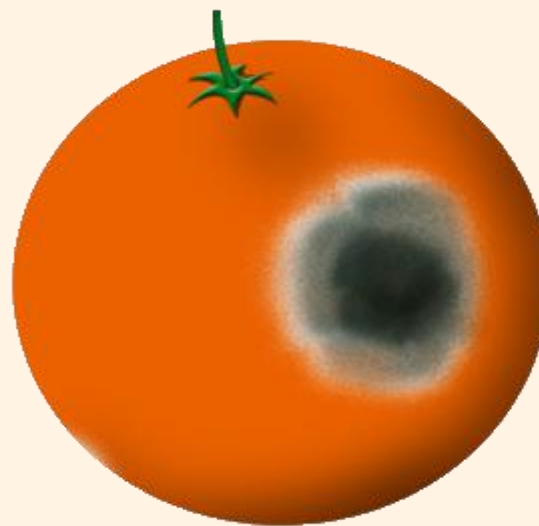


阻止张三吃下西红柿，一同忍受饥饿



# 危险！地震时请勿食用腐烂的水果！

食用压坏、腐烂的水果非常危险。腐烂的水果吃了之后会恶心、呕吐、腹胀等，严重的还会发生抽风、昏迷，危及生命。



# 虽然你们很饿，但是保证了生命安全！

你告诉张三，腐坏的水果不能吃。张三十分沮丧，开始哭泣。于是你：

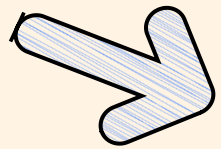


A. 和他一起抱头痛哭

B. 鼓励他，告诉他一定会获救

# 危险！请尽量保持镇静！

哭喊、急躁和盲目行动会大量  
消耗精力和体力。



地震被困时应该保持什么样的  
情绪状态？



地震被困时应该保持什么

样的情绪状态?



哭喊、急躁和盲目行动会大量消耗精力和体力。

应尽可能**控制自己的情绪**或**闭目休息**，**树立生存的信心**，相信自己一定会获救。



[返回](#)



# 安全！坚持就是希望！

张三在你的鼓励下逐渐冷静下来。  
幸运的是，不一会儿，你们依稀听到  
上方有人说话，于是你们：

A. 保持不动，留存体力，等待救援

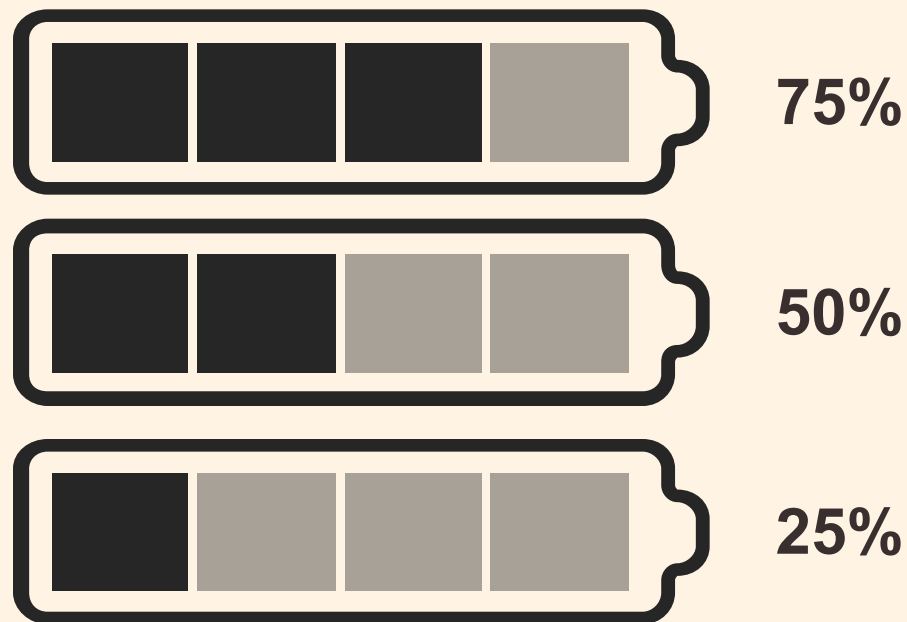
B. 用石块敲击或大声呼救



# 危险！地震中听到人声要及时求救！

很遗憾，这次搜救人员没能发现你们，便离开去下一个地点了。

你和张三错过了被救援的机会。



地震被困时，听到上方有  
人在说话时应该怎么办？



# 地震被困时，听到上方有人在说话时应该怎么办？



被困时听到外面有动静时，可以用**硬物敲击墙壁或水管**发出声音，传递求救信息。



[返回](#)



# 正确选择！

张三激动地大声呼救，而你已经无力发声，于是拿起石块敲击发出声响。  
终于，搜救人员找到了你们，**你和张三成功获救**！



## · 通关秘籍 ·

遇地震，勿慌张，避难口诀要记牢。  
十二秒，二四时，逃生自救生命保。  
逛商场，地震到，别去朝着户外跑。  
立柱旁，墙角蹲，别往危险物体靠。  
影院里，地震到，别让二次灾害到。  
就近处，排椅下，别忘有序撤离掉。  
停车场，地震到，别躲车内四处瞄。  
车子旁，两车间，别忘把头保护好。  
上课时，地震到，别去傻傻跳窗逃。  
低头看，顶书包，别去好奇往上瞧。

平房里，地震到，别把贵重物品抱。  
高层房，地震到，别忘寻找大三角。  
切断电，寻通道，别坐电梯慌乱逃。  
被压时，试自救，别把求生希望抛。  
水泥砸，木棍敲，别用嗓子大声叫。  
犯困时，不能睡，别因做梦错过逃。  
口渴时，饮尿液，别把石灰往胃倒。  
饥饿时，忍一忍，别吃腐烂杏梨桃。  
救援到，及时应，别等人走才懊恼。  
怀信心，不放弃，要把生命保护好。



**再次体验！**