

做好 防震準備

地震會使建築物倒塌並導致重物掉落，從而造成人員傷亡和財產損失。



FEMA

FEMA P-2213/2018 年 5 月

地震是地球突然、快速的震動，由地下岩石的斷裂和移動引起。



隨處都可發生。加利福尼亞、阿拉斯加和密西西比河谷為風險較高地區



無預警



引發火災並損壞道路



導致海嘯、山體滑坡和雪崩

如果發生地震，立即 保護自己



如果在車裏，則靠邊停車。



如果在床上，就待在床上。



如果身處戶外，請留在戶外。



不要進入門道。



請勿跑到室外。

地震逼臨時， 如何保持安全

現在做好 準備

固定好物件，例如電視和掛在牆上的物品等。將重物和易碎物品存放在低矮置物架上。

與家人和同事一起演練「**趴下、掩護、抓緊 (Drop, Cover, and Hold On)**」。雙手雙膝著地趴下。用雙臂掩護頭部和頸部。不要爬太遠，只要爬到能避免墜落物的地方就行。抓緊任一堅固的家具，直到震動停止。

制定家庭應急通信計劃，並在計劃中設有州外聯繫人。計劃好如果走散了在哪裡會面。

製作一個供應包，內含至少夠用幾天的食物和水、一個手電筒、一個滅火器和一個哨子。考慮每個人的具體需求，包括藥物。請勿忘記寵物的需求。為手機和其他關鍵設備準備額外的電池和充電設備。

考慮購買防震保險單。標準房主保險不承保地震損壞。

如果您的建築物存在結構問題，使其在地震中容易倒塌，請考慮對其進行改造。

震中求得 生存

像您演練的那樣「**趴下、掩護、抓緊**」。雙手雙膝著地趴下。用雙臂掩護頭部和頸部。抓緊任一堅固的家具，直到震動停止。僅當您無需經過有更多碎片的區域即可到達更好的掩體時才匍匐前行。

如果在床上，請待在床上 並用枕頭掩護頭部和頸部。

如果在室內，請待在室內直到震動停止。請勿跑到室外。

如果在車輛中，請停在 遠離建築物、樹木、天橋、地下道或共用的空曠區域。

如果您在高層建築中，警報器預計會響、灑水器預計會灑水。請勿乘坐電梯。

如果靠近斜坡、懸崖或山脈，請警惕落石和山體滑坡。

震後注意 安全

緊隨地震序列中最強震動後，預計有餘震。

檢查自己是否受傷。

如果您在受損的建築物中，請前往室外 並迅速遠離建築物。

請勿進入受損建築物。

如果您被困，請遮住嘴巴。發送簡訊、敲打管道或牆壁，或使用口哨代替喊叫。

如果您所在的地區可能發生海嘯，請在震動停止後立即前往內陸或地勢較高的地方。

有緊急情況才打電話。

穿結實鞋子並戴工作手套。



FEMA

FEMA P-2213

主動掌控您的安全

請前往 [Ready.gov/earthquakes](https://www.ready.gov/earthquakes)。請下載 FEMA 應用程式 以獲取有關做好防震準備的更多資訊。