



地震



地震是由地表深处的岩石移动引起的突然、快速的地面震动，会导致火灾、海啸、山体滑坡或雪崩。虽然可能在没有警告的情况下在任何地方发生，但是，地震风险较高的地区包括阿拉斯加、加州、夏威夷、俄勒冈、波多黎各、华盛顿和整个密西西比河谷。

地震之前防备



- 与家人和同事练习如何在地震发生时保护自己。
- 制定应急计划: 制定一个有州外联系人的家庭应急通信计划。安排好走散了在哪里见面。制作一个备灾用品包，含有够几天用的食物和用水，一个手电筒、一个灭火器和一个口哨。
- 保护住房: 固定好家中的重物，如书柜、冰箱、热水器、电视和墙上挂的物品。将重物和易碎物放在低的架子上。



如在车中，应靠边停车。
放好驻车制动器。



如在床上，脸朝下，用枕头盖住头部和颈部。



如在户外，应远离建筑物。



如在室内，呆在里面，不要跑到外面，避开门口。



地震期间保护自己



1. 爬下 (或锁好)

无论身在何处，都要双手双膝着地，抓住坚固的东西。如果使用带座椅的轮椅或助行器，务必锁定轮子，保持就位，直到晃动停止。



2. 盖住

用手臂盖住头部和颈部。如果附近有坚固的桌子或书桌，爬到下面用作庇护所。如果附近没有庇护所，爬到内墙旁边（远离窗户）。如能不经过碎片更多的地方，可爬到更好的掩体处。保持双膝着地或弯腰，护好重要器官。



3. 扶好

如在桌子或书桌下面，用一只手扶好，准备好随之移动。如果坐着且无法爬到在地，向前弯腰，用双手盖住头部和颈部。

POLICE LINE DO NOT CROSS DO NOT CROSS



之后安全



- 预期主震后会有余震。如果感到余震，准备好爬下，盖住和扶好。
- 如在损坏的建筑物内，应到外面，迅速离开建筑物。不要进入损坏的建筑物。
- 如果被困，发送短信或敲打水管或墙壁。用衬衫捂住嘴部，保护好自己，不要大喊大叫，而要使用哨子。
- 如果所在地区可能发生海啸，在震动停止后应立即前往内陆或地势较高的地方。避免接触洪水，因为水里可能有化学物质，污水和碎屑。