# 地震防护知识 避震要点

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-07-02

*地震相关知识大全在不同环境中怎样避震？避震要点震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下（旁）、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室处开阔...*

地震相关知识大全

在不同环境中怎样避震？

避震要点

震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下（旁）、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室处开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：

伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。

抓住桌腿等牢固的物体。

保护头颈、眼睛，掩住口鼻。

避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

学校避震

正在上课时，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。

在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。

不要回到教室去。

震后应当有组织地撤离。

千万不要跳楼！不要站在窗外！

不要到阳台上去！

必要时应在室外上课。

家庭避震

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。

室内易于形成三角空间的地方是：

炕沿下、坚固家具附近；

内墙墙根、墙角；

厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

公共场所避震

听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处：

就地蹲下或趴在排椅下；

注意避开吊灯、电扇等悬挂物；

用书包等保护头部；

等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在商场、书店、展览、地铁等处：

选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；

避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；

避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；

避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

在行驶的电（汽）车内： 抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；

降低重心，躲在座位附近。

地震过去后再下车。

户外避震

就地选择开阔地避震：

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。

避开高大建筑物或构筑物：

楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；

过街桥、立交桥；

高烟囱、水塔下。

避开危险物、高耸或悬挂物：

变压器、电线杆、路灯等；

广告牌、吊车等。

避开其他危险场所：

狭窄的街道；

危旧房屋，危墙；

女儿墙、高门脸、雨篷下；

砖瓦、木料等物的堆放处。

强震过后如何自救

1、地震发生后，应积极参与救助工作，可将耳朵靠墙，听听是否有幸存者声音。

2、使伤者先暴露头部，保持呼吸畅通，如有窒息，立即进行人工呼吸。

3、一旦被埋压，要设法避开身体上方不结实的倒塌物，并设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，加固环境。

4、地震是一瞬间发生的，任何人应先保存自己，再展开救助。先救易，后救难；先救近，后救远。

地震谣言如何甄别

1、正确认识国内外当前地震预报的实际水平，人类目前作出的较大时间尺度的中长期预报已有一定的可信度，但短临预报的成功率还相对较低。

2、要明确，在我国，发布地震预报的权限在政府，任何其他单位或个人都无权发布地震预报消息。对待地震谣传，要做到不相信、不传播、及时报告。

3、学习地震常识,消除恐震心理。

4、不要轻信谣言,盲目抢购。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！