

# 这份地震科普知识务必收藏

今年5月12日,是第18个全国防灾减灾日。日常生活中,及早掌握防灾技能对于遇到灾害及时自救互救非常重要,一起学习实用的防震减灾知识吧!

## 地震来了不要慌,科学避险知识

请查收

### 如果地震中被困,该如何自救?

地震又称地动、地振,是地壳快速释放能量过程中造成的振动,期间会产生地震波的一种自然现象。

增强避灾自救意识,掌握避灾自救互救基本常识、专业知识和技能,可以降低地震灾害造成的人员伤亡。

### 室内逃生技巧

- 尽量跑到室外,时间来不及可躲进结实的桌子底下,按照“伏地、掩护、抓牢”做好个人防护;
- 如果正处于门边,可立刻跑到院子中间的空地上;
- 尽量利用身边物品保护头部,如枕头、棉被、靠垫等。

### 室外避震技巧

- 注意保护头部,选择开阔的地方,不要乱跑;
- 远离易坍塌、倾倒的危险物,如烟囱、水塔、高大树木,特别是有玻璃幕墙的建筑物;
- 躲开高压线杆、路灯、广告牌、围墙等危险物。

### 交通工具避震技巧-私家车

- 驾车途中遇到地震,应减速靠边停车,注意来往车辆,避免造成交通事故;
- 汽车停稳后,应迅速下车,护住头部并选择开阔地区躲避;
- 停车时记住拉上手刹,最好不要锁车,利于清障。

### 交通工具避震技巧-公共交通

- 公共汽车:司机应将车驶离立交桥等危险地带,逐渐刹车减速,乘客需抓住扶手、柱子、椅背等,保护头部。
- 地铁:若在座椅上,应注意保护头部,若站着,要抓住扶手、柱子等。

### 震后自救要领

- 如果被埋压,一定要坚定信心,并设法保护好生存空间;
- 尽量护住口鼻,避免灰尘呛网发生窒息;
- 尽量节省力气,可用敲击的方法呼救;
- 尽量寻找水和食物,创造生存条件,耐心等待救援。

### 震后互助要领

- 挖掘被埋人员时,应注意保护支撑物,以防塌陷造成新的伤害;
- 先使被埋压者露出头部,清除口中的灰尘,使其呼吸通畅;
- 当被埋压者不能自行爬出,不要硬拉,应继续扒救,待其身体全部露出再抬起。

### 地震带来的损失,哪些保险可以赔付?

地震巨灾保险发挥着重要作用,商业保险也可保障自然灾害损失。

一般而言,重大灾害事件发生后,可以分担居民生命财产损失的保险产品很多,包括寿险、各类意外保险、医疗险、家财险等,主要分为**人身险和财产险**两大类。其中,对灾害中伤亡的客户给予保险金给付的是人身险,对汽车等财产损失赔付的是财产险。

(来源:人民网)



北京丰台 FENGTAI BEIJING 富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

# 诚信

诚者,君子之所守也,而政事之本也。  
——《荀子·不苟》

诚实守信,是中华民族几千年来传统美德。就个人而言,诚信是高尚的人格力量;就社会而言,诚信是正常秩序的运行基础;就国家而言,诚信是良好的国家形象。

我践行我学习 社会主义核心价值观