

## 你准备好去参加地震演习吗？

### 让我们一同来参与...

- 在每年十月的第三个星期四，你可以和数百万加州居民一同聚集来参与「蹲下、掩护、守候」的地震演习活动。这是最大规模的地震演习。
- 诚如以下所叙，在加州未来大型地震发生时，你可能正在工作，在日常生活当中，或正外出旅游。这个地震演习，目的是让我们有机会练习，如何在地震发生时保护自己，帮助我们准备好去面对地震，目标是防止地震灾难演变成更大的浩劫。
- 为什么这个「蹲下、掩护、守候」的地震演习是如此重要？如同任何其他事情一般，你必须经常练习，才能行动迅速。当地震发生时，你或许只有数秒的时间，在强烈地震来临前或在物品摔落，砸下来以先，去作出反应保护自己。
- 有关其他防震的资讯，请参照本传单反面的说明或上网址 [www.earthquakecountry.org](http://www.earthquakecountry.org) 查看。
- 人人均可参加地震演习！**  
欢迎个人、家庭、商业界、学校、政府机关、社区团体及其他机构到以下网址注册参加。
- 现在就上网址 [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org) 登记吧！



位于加州中部的圣安地列斯断层(San Andreas fault)的样子常被人们用来描述断层;可是很多断层是不会在地面上被看到的;它们常沿着海岸线深达海底,或被街道和建筑物遮盖住。因此,无论我们置身于加州的那一个地区,我们都应该随时随地准备好去面对地震的发生!

### 座落在地震带上的加州!

- 加州平均每十年就要经历两次地震,正如,一九九四年的洛杉矶北岭地震(Northridge)及一九八九年的洛马普列塔地震(Loma Prieta)。
- 所有加州地区都曾经历过地震,将来,也要同样面对地震灾难的来临。加州有成千上百的断层,强烈地震会随时来临。
- 在未来的三十年,在加州的任何地方,会有百分之五十的机会率,发生七点五 或以上的地震。(www.scec.org/ucrf)
- 在加州,有些地区或断层会有较高的地震发生机会率,同时,地震发生在加州的可能性必会高於全美的其他地区。



# 在地震中确保生命安全的七个步骤

讯息传自 *Putting Down Roots in Earthquake Country*,  
网址查询 [www.earthquakecountry.org](http://www.earthquakecountry.org)

## 准备工作

- 1. 确认和修理你家中的危险物品:** 你应栓好任何在地震中可能会从高处跌落的重物, 或容易破裂的东西, 避免造成伤害。现在, 让我们开始移动家中重型物品, 从摆放的高处移向低层地点放下, 绑好家中的热水器, 将重心过高的家具固定在墙壁, 并将电器用品和贵重物件系紧在桌上。
- 2. 订制一个灾难应变计划:** 计划一个在地震发生前、发生后及地震发生时, 你与家人应如何去面对的方案。预定一个你与家人会合地点及一个居住在加州以外的联络人。学习基本的急救常识。计划当火灾发生时的处理方式、缺水断电时和余震时的应变方法。那些行动上有不便或时常需要别人帮助的人们, 可以试着在你周围常处的环境中找寻认定那些熟悉的人们, 可以提供你所需的协助。
- 3. 准备好你的急救包:** 每个人均须准备几个急救包, 以防各种灾难发生时, 可以使用。放置一个急救包在家中, 一个在车上, 另一个放在办公室中。家中必须储备一个大更的急救包, 当中放置足以应付三天至一周的日常生活必需物品。
- 4. 确认和修理房屋中的危险地方:** 最常见的几个建筑结构问题, 足以影响建筑物无法承受强烈的地震, 如地基不够稳固, 松动破裂的危墙, 危楼和结构底层属柔性石质的建筑。若您的居处有以上危机请向专家寻求专业咨询, 商讨应如何修护。



## 防护措施

- 5. 当地震来临时—「蹲下、掩护、守候」:** 快速伏在地上, 将身体掩护在坚固的桌下躲避及守候。如果你的附近没有桌子, 将身体紧靠室内最近的一面墙, 以你的双手及膀臂护住你的头和颈, 远离窗户及镜子, 切勿在地震时离开你身处的建筑物。如果您必须坐轮椅或行动不便, 在可及的范围中以枕头护住您的头和颈部, 更多详情请参阅 [www.dropcoverholdon.org](http://www.dropcoverholdon.org), 它会教导你更多在不同状况下的处理方式。人人均可从加州地震演习中学习如何应变。( [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org) )



## 恢复工作

- 6. 当地震过后—检查受伤和损害境况:** 首先必须保持冷静, 照顾好你自己。如果你住在海啸区, 尽快远离你的居住, 迁移到高处或到内陆地区。如果你已在安全处, 请帮助其他人查看还有没有任何危险及损失发生。预先学习如何处理和面对失火, 泄漏煤气, 电气危险, 化学物品泄漏时的危机。余震的威力仍然可能造成更大的损害。随时准备好「蹲下、掩护、守候」。
- 7. 地震过后, 不要忽略或中断灾难应变计划:** 如果你仍须远离家中, 请带着你的急救包, 去一个安全的避难所。用你随身的收音机, 收听最新的灾情广播, 联络你居住在加州以外的联络人。地震过后, 恢复工作的第一件事, 就是整理你的财务资料, 及以文件记录下你在地震灾难中的受损情况。



地震国家联盟是各地震专家, 紧急情况管理人员, 商界及社区领袖, 和许多其他工作人员, 以一个全州性的合作形式去帮助加州居民准备地震。请到以下网址 [www.earthquakecountry.org/alliance](http://www.earthquakecountry.org/alliance).



加州紧急事务管理署是一个值得骄傲的领导者 and 地震国家联盟的合作伙伴。要知悉更多关于灾难应变的准备, 以及加州紧急事务管理署的方案计划和责任, 请到以下网址