

## 你準備好去參加地震演習嗎？

### 讓我們一同來參與...

- 在每年十月的第三個星期四，你可以和數百萬加州居民一同聚集來參與「蹲下、掩護、守候」的地震演習活動。這是最大規模的地震演習。
- 誠如以下所敘，在加州未來大型地震發生時，你可能正在工作，在日常生活當中，或正外出旅遊。這個地震演習，目的是讓我們有機會練習，如何在地震發生時保護自己，幫助我們準備好去面對地震，目標是防止地震災難演變成更大的浩劫。
- 為什麼這個「蹲下、掩護、守候」的地震演習是如此重要？如同任何其他事情一般，你必須經常練習，才能行動迅速。當地震發生時，你或許只有數秒的時間，在強烈地震來臨前或在物品摔落，砸下來以先，去作出反應保護自己。
- 有關其他防震的資訊，請參照本傳單反面的說明或上網 [www.earthquakecountry.org](http://www.earthquakecountry.org) 查看。
- 人人均可參加地震演習！  
歡迎個人、家庭、商業界、學校、政府機關、社區團體及其他機構到以下網址註冊參加。
- 現在就上網址 [www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org) 登記吧！



位於加州中部的聖安地列斯斷層 (San Andreas fault) 的樣子常被人們用來描述斷層；可是很多斷層是不會在地面上被看到的；它們常沿著海岸線深達海底，或被街道和建築物遮蓋住。因此，無論我們置身於加州的那一個地區，我們都應該隨時隨地準備好去面對地震的發生！

### 座落在地震帶上的加州！

- 加州平均每十年就要經歷兩次地震，正如，一九九四年的洛杉磯北嶺地震 (Northridge) 及一九八九年的洛馬普列塔地震 (Loma Prieta)。
- 所有加州地區都曾經歷過地震，將來，也要同樣面對地震災難的來臨。加州有成千上百的斷層，強烈地震會隨時來臨。
- 在未來的三十年，在加州的任何地方，會有百分之五十的機會率，發生七點五級或以上的地震。(www.scec.org/ucerf)
- 在加州，有些地區或斷層會有較高的地震發生機會率，同時，地震發生在加州的可能性必會高於全美的其他地區。



# 在地震中確保生命安全的七個步驟

訊息傳自 *Putting Down Roots in Earthquake Country*,  
網址查詢: [www.earthquakecountry.org](http://www.earthquakecountry.org)

## 準備工作

- 1. 確認和修理你家中的危險物品**：你應栓好任何在地震中可能會從高處跌落的重物，或容易破裂的東西，避免構成傷害。現在，讓我們開始移動家中重型物品，從擺放的高處移向低層地點放下，綁好家中的熱水器，將重心過高的傢俱固定在牆壁，並將電器用品和貴重物件緊緊在桌上。
- 2. 訂制一個災難應變計劃**：計劃一個在地震發生前、發生後及地震發生時，你與家人應如何去面對的方案。預定一個你與家人會合地點及一個居住在加州以外的聯絡人。學習基本的急救常識。計劃當火災發生時的處理方式、缺水斷電時和餘震時的應變方法。那些行動上有不便或時常需要別人幫助的人們，可以試著在你週圍常處的環境中找尋認定那些熟悉的人們，可以提供你所需的協助。
- 3. 準備好你的急救包**：每個人均須準備幾個急救包，以防各種災難發生時，可以使用。放置一個急救包在家中，一個在車上，另一個放在辦公室中。家中必須儲備一個更大的急救包，當中放置足以應付三天至一週的日常生活必需物品。
- 4. 確認和修理房屋中的危險地方**：最常見的幾個建築結構問題，足以影響建築物無法承受強烈的地震，如地基不夠穩固，鬆動破裂的危牆，危樓和結構底層屬柔性石質的建築。若您的居處有以上危機請向專家尋求專業諮詢，商討應如何修護。



## 防護措施

- 5. 當地震來臨時 — 「蹲下、掩護、守候」**：快速伏在地上，將身體掩護在堅固的桌下躲避及守候。如果你的附近沒有桌子，將身體緊靠室內最近的一面牆，以你的雙手及膀臂護住你的頭和頸，遠離窗戶及鏡子，切勿在地震時離開你身處的建築物。如果您必須坐輪椅或行動不便，在可及的範圍中以枕頭護住您的頭和頸部，更多詳情，請參閱 [www.dropcoverholdon.org](http://www.dropcoverholdon.org)，它會教導你更多在不同狀況下的處理方式。人人均可從加州地震演習中學習如何應變。(www.ShakeOut.org)



## 恢復工作

- 6. 當地震過後—檢查受傷和損害境況**：首先必須保持冷靜，照顧好你自己。如果你住在海嘯區，儘快遠離你的居住，遷移到高處或到內路地區。如果你已在安全處，請幫助其他人查看還有沒有任何危險及損失發生。預先學習如何處理和面對失火，洩漏煤氣，電氣危險，化學物品洩漏時的危機。餘震的威力仍然可能造成更大的損害。隨時準備好「蹲下、掩護、守候」。
- 7. 地震過後,不要忽略或中斷 災難應變計劃**：如果你仍須遠離家中，請帶著你的急救包，去一個安全的避難所。用你隨身的收音機，收聽最新的災情廣播，聯絡你居住在加州以外的聯絡人。地震過後，恢復工作的第一件事，就是整理你的財務資料，及以文件記錄下你在地震災難中的受損情況。



地震國家聯盟是各地震專家，緊急情況管理人員，商界及社區領袖，和許多其他工作人員，以一個全州性的合作形式去幫助加州居民準備地震。請到以下網址 [www.earthquakecountry.org/alliance](http://www.earthquakecountry.org/alliance).



加州緊急事務管理署是一個值得驕傲的領導者和地震國家聯盟的合作夥伴。要知悉更多關於災難應變的準備，以及加州緊急事務管理署的方案計劃和責任，請到以下網址 [www.calema.ca.gov](http://www.calema.ca.gov).