地震安全檢查表
(Earthquake Safety Checklist) – Traditional Chinese

FEMA 526CT /2005 年 8 月

您爲下次地震做好準備了嗎？

911
緊急情況請撥打911

重要的號碼和地址

地震來臨時，您的家人可能不在一起，因此，使用以下空白記錄資訊將會幫助你們交流。切記，在主震發生後最初 24 小時內，只有在緊急情況下才能使用電話。

報警電話_____
消防隊電話_____
救護車電話_____
_____的工作地址
電話/手機_____
_____的工作地址
電話/手機_____
_____的學校
電話/手機_____
學校政策： ❑ 留住學生 ❑ 遣散學生
_____的學校
電話/手機_____
學校政策： ❑ 留住學生 ❑ 遣散學生

可作爲離散家人聯絡點的外地親戚或朋友的姓名和電話/手機號碼：

救難包位置：

美國的地震危害

根據美國境內地質調查局全國地震危害地圖
(http://eqhazmaps.usgs.gov/html/map_graphic.html)。

您爲下次地震做好準備了嗎？

本手冊的目的是爲了幫助您和家人爲大地震做好準備以求幸存。透過采取預防措施，可減少地震對家庭的影響。準備一些應急用品，并教家人在灾難期間和之後在家中應采取什麽措施。您可以在得不到任何幫助的情况下存活 72 小時之久，因此學會一些至少在這段時間的應對方法。

地面運動實際上極少會造成死亡或傷害。大多數傷亡情况是由局部建築物塌陷和落物、瓦礫造成的，如倒塌的烟囱、落下的磚塊、樓板粉飾物和照明器具。這些情况多數都比較容易預防。

由于在發生地震時沒有預兆，因此現在就采取預防措施極爲重要，這樣您就知道到時如何做、如何應對 — 有用的保護措施是可行的。

對所有緊急情况做好準備 – 對在家中、工作場所和汽車內 做好準備的建議

由于您不知道在發生地震時會身處何方，因此要在家中、工作場所和車內準備好救難包。

水。至少要爲每人每天儲存 1 加侖水，并做好應付 72 小時的準備。正常活動的人每天至少需要飲用半加侖水。在確定適當 數量時，可從以下方面考慮：

- 個人需要量因年齡、身體狀况、活動量、飲食和氣候而异。
- 兒童、哺乳期母親和病人需要更多的水。
- 高溫時需要雙倍的水。
- 醫療急診可能需要更多的水。

建議購買商業瓶裝水。瓶裝水要原封不動，需要時才打開。此外，要注意過期日期。

如果您選擇自己準備裝水容器，可以從舊貨店或野營店購買不漏氣的食用貯水容器。在向容器中裝水之前，請用洗碗肥皂水清洗，然後徹底沖洗乾淨，直到沒有殘餘的肥皂泡爲止。儲存在自備容器中的水應該每6個月更換一次。

除換水外，還可使用諸如哈拉宗和高碘甘氨酸之類的淨化劑，但在使用這些片劑之前，一定要閱讀瓶上的標簽。

❏ 食物。保存大量不易腐爛的食物，并根據常規變換和補充飲食是一般的實踐常識。準備充足的罐裝或脫水食物、奶粉和罐裝果汁，至少可供 72 小時之用。乾糧、水果和不含鹽的堅果都屬于理想的營養來源。請牢記以下幾點：

- 避免食用會讓人口渴的食物。選擇不含鹽的餅乾、全穀類麥片和液體含量較高的罐裝食品。
- 儲存不需要冰凍、蒸煮、加水或特別配製的食物。您身邊可能就有很多此類食物。
- 記住要包括嬰兒和特殊飲食需要的食物。

還應有厨房用具和炊具，尤其是手動開罐器。

❏ 手電筒和備用電池。將手電筒放在床邊、工作場所和車內。不要在地震之後使用火柴或蠟燭，除非確定沒有煤氣泄漏。

❏ 便携式電池供電的收音機和電視機及備用電池。大多數電話將不能使用或僅用于緊急情況，因此收音機將是最好的資訊來源。您可能還需要有電池供電的民用波段設備或其他雙向無綫電設備。

❏ 急救箱和手冊。將急救箱放在家中和車內。此外，還要有美國紅十字會編寫的手冊，如標準急救和個人安全性。讓家人參加基本的急救和心肺復蘇（CPR）課程。

❏ 滅火器。將滅火器放在家中和車內。一些滅火器僅對特定的火灾類型效果較好—電、油脂和煤氣。ABC 類滅火器針對任意火灾都可安全使用。消防隊會向您展示如何正確地使用滅火器。

❏ 特殊需要。儲備一批特別需要的物品，如藥物、備用眼鏡、隱形眼鏡護理液、助聽器電池、嬰兒物品（嬰兒食品、尿布、奶瓶和橡皮奶頭）、衛生處理和衛生用品（濕性衛生紙和手紙）和家人特別需要的所有物品。

❏ 重要的文件和現金。如果自動取款機、銀行和信用卡系統不能運作，一定要有一些現金備用。此外，還要保存信用卡、身份證和重要文件的複印件，如保險單和分類帳。

❏ 工具。除了管道扳手和可調鈎扳手（用于關閉燃氣和水閥門）外，還應在防水容器中放有打火機、大量火柴，以及可向營救工作人員發出信號的口哨。

❏ 衣服。如果您住在氣候較冷的環境中，則必須考慮保暖。在地震之後可能不會供暖。要考慮衣服和床上用品。確保每人都有一套完整的更換衣服和鞋子，包括：

- 夾克或外衣

- 長褲
- 長袖襯衫
- 保暖鞋
- 帽子、連指手套或一般手套和圍巾
- 睡袋或保暖的毯子（每人一件）

❑ 寵物需要。找到寵物棚宿區，收集必要的供給品，確保寵物有正確的 ID 和最近的獸醫記錄，并保證您有寵物運輸用具和皮帶繩。

住宅應急準備

如果發生地震，可能會通知您停用在住宅內提供的公用事業。教會家中的負責人如何關閉燃氣、電和水閘門及總開關。如果需要更多關于這方面的資訊，請咨詢當地的公用事業部門。

標明水關閉的閥門（找到水進入房子的地方）和水的總開關閥門（找到在人行道或院內混凝土箱中的儀錶）。

注意：除非存在緊急情況，否則不要關閉煤氣。如果已關閉煤氣，必須由專業人員恢復供應。

地震危害搜索

透過進行地震危害搜索，您可識別家中存在的潛在危險。 從一個房間到另一房間并想像在地震中會發生什麽情況時，只需有先見和一般常識。

一些可能的危害包括：
- 可能傾倒的高大重型傢具，如書櫃、瓷器櫥櫃或組裝式組合櫃。
- 可能會從管道脫離和破裂的熱水器。
- 可完全移動來斷開煤氣和電綫的器具。
- 用自由搖擺的鈎子懸挂的重型容器設備。
- 床上方的重型相框或鏡子。
- 在震動期間無法關嚴門的厨房或其他小房間的插銷。
- 位于高處或敞開架子上的易破或較重物體。
- 可能會因爲沒有支撑而倒塌的磚砌烟囱。
- 在車庫或室外庫棚中可能較爲安全的易燃液體，如油漆或清潔洗滌用品。

采取措施解决這些危害 — 在適當時可固定或重新存放這些物件。

家庭地震訓練

在房子開始震動時知道前往安全的地方很重要。在發生地震前，透過計劃和練習如何應付，可在最初感覺到搖動或震動時，調節自己和家人正確自然的反應心態。地震練習可教會家人在遇到地震時該怎麼辦。

- 每位家庭成員都應知道每個房間內的安全點。
- 安全位置：最佳的地方是在重件傢具的下方，如辦公桌或堅固的桌子下方、無支撐的拱門下方，并靠在墻內側。
- 危險位置：要遠離窗戶、懸挂物、鏡子、壁爐和高大且不牢固的傢具。
- 透過親自將自己置于安全的地方來增强這方面的知識。這一點對兒童來說尤爲重要。
- 在此練習之後的幾天或幾周內，要進行出其不意的演練。
- 準備處理地震後的各種經歷 — 身體和精神方面。

如何安全渡過地震

在地震期間將活動範圍限制在靠近安全位置的附近幾步之內。呆在室內直到震動停止，同時還要確定安全後方可離開。

若在室內：

- 趴下、躲好并抓牢—躲在牢固的辦公桌、桌子或長凳下面，或靠在墻內側，緊貼著墻。如果附近沒有辦公桌或桌子，用雙臂護著臉和頭，并蹲在建築物的角落內。
- 呆在遠離玻璃、窗戶、外部門和墻以及任何可能會塌落的物體，如照明設備和傢具。
- 如果發生地震時您還在床上，要呆在原處不動。用枕頭一直護著頭，除非您在可能墜落的大型照明設備的下方。在此情況下，就要轉移到最近的安全位置。
- 呆在室內直到震動停止，并確定安全後方可出去。地震期間，大多數人受傷都是在進出建築物時被塌落的物件擊中所致。
- 要知道可能會斷電，灑水系統或火警可能會打開。
- 不要使用電梯。

如果您在室外：

- 呆在原地不動。
- 遠離樓房、樹木、街燈和公用電綫。

如果您在行駛的車中：

- 在安全允許的情況下儘快停車，并推到公路邊上，然後呆在車內。
- 避免停在樓房、樹木、天橋和公用電綫的附近或下方。
- 不要試圖從已損壞的大橋或天橋下駛過。
- 地震停止之後要小心前行，同時要注意路面和橋是否損壞。

如果您身陷廢墟中：

- 不要點燃火柴。

- 不要移動或踢起塵屑。
- 用手帕或衣服捂住嘴巴。
- 輕拍管道或墻壁以便救護人員能發現您。如果有口哨可使用口哨。大聲呼叫僅用于最後求救 — 大聲喊叫可能會導致您吸入危險的塵屑。

當地面停止震動後
檢查損傷情況

如果有人停止呼吸，可口對口進行人工呼吸。直接按壓傷口來止住傷口流血。不要移動重傷員，除非他們馬上可能再受傷。用毛毯蓋住傷員保暖。

隨身携帶用電池電的收音機，以便可以收聽到最新的緊急事件和新聞報道。

如果您居住在沿海地區，**要意識到發生海嘯的可能性**。海嘯也叫地震海浪。當地方政府發布海嘯警告時，可設想一連串的危險海浪即將來臨。盡可能快地轉移到較高的地方。

不要使用電話，除非受到嚴重傷害。關于更多的詳細應急程序，請參考急救手冊。

在附近有落下的碎片或碎玻璃的地方**要穿上鞋子**。

檢查危害
如果可能，熄滅火焰。如果不能熄滅，要立即離開房子，并盡可能通知消防隊，同時警告鄰居。

使用電池供電的手電筒檢查住處。請在進入室內之前，在室外打開手電筒，因爲電池可能會産生火花，從而點燃泄漏的煤氣（如果存在）。

檢查煤氣、電、水管和用具是否受損。如果您聞到煤氣或看到破損的管子，請從室外關掉總閥門。不要打開電源開關，直到電力公司派人來檢查您的住宅爲止。切記，如果關閉了煤氣，必須由專業人員恢復供應。不要點燃火柴查看煤氣泄漏情況。

注意：如果懷疑有煤氣泄漏，就不要使用電開關或設備，因爲火花可能會點燃從破損管中泄漏的煤氣。

如果您的住宅電綫損壞，**要關掉電源**。如果不安全，要離開家并尋求幫助。

不要觸摸掉下的電綫或破損的用具。

檢查建築物是否有破裂和損壞，尤其是烟囱周圍和磚石結構的墻壁。如果建築物看起來可能要塌陷，要立即離開。僅在烟囱無損壞和無破裂時使用壁爐。

整理溢出的藥物、漂白劑和汽油及其他易燃液體。

在使用廁所之前，檢查水和下水道是否暢通。堵住浴盆和水槽的排水口以防下水道阻塞。

檢查水和食物。如果水源切斷，要使用應急水供應 — 熱水器中的水和融化的冰塊。扔掉所有可能變質或受污染的食物。

檢查壁櫥和櫥櫃。小心打開櫃門。注意物體會從架子上掉下來。

緊急情況下做飯時，**要使用木炭和煤氣烤架**，而且只能在室外進行。

不要使用汽車，除非情況緊急。不要開車到灾區觀光。這樣只會妨礙援救進程。保持街道上緊急車輛的道路暢通。

爲餘震做好準備。這些二次地震通常沒有主震那麽强烈，但是也會造成額外損壞，使建築物變得脆弱。遠離灾區，除非警察、消防或求援組織特別向您請求幫助。

如果您必須撤離

在醒目之處張貼消息，說明在哪里可以找到您。帶上您的救難包。列出重聚地點以防走失。這些地點可以是鄰居、朋友或親戚家；學校或社區中心。使用下面的空白列出重聚地點。

1. _____

2. _____

有關地震危害和減少風險措施的資訊可從以下地方獲取：

聯邦緊急救援事務署 / 美國國土安全部
FEMA / U.S. Department of Homeland Security
500 C Street, SW.
Washington, DC 20472
http://www.fema.gov

美國國家地震減灾計劃
National Earthquake Hazards Reduction Program
http://www.fema.gov/hazards/earthquakes/nehrp/

聯邦緊急救援事務署出版物：

透過致電聯邦緊急救援事務署發行部門（電話1-800-480-2520，您可以訂購以下出版物的複印本。某些出版物可從聯邦緊急救援事務署網站上下載。

《灾難過後》（After Disaster Strikes）。FEMA 292。有英文和西班牙文版本。

《您做好準備了嗎？》（Are You Ready?）《公民應變準備詳細指南》（An In-depth Guide to Citizen Preparedness），IS-22 ，2004 年 8 月。完整出版物和個別部分可在綫獲得英文和西班牙文版本
http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm。

《灾難來前》（Before Disaster Strikes），FEMA 291。有英文和西班牙文版本。

《地震住宅危險尋踪》（Earthquake Home Hazard Hunt），FEMA 528，2005 年 9 月。

《急用食物和水》（Food and Water in an Emergency），FEMA 477，2004 年 8 月。可從以下網站獲得英文和西班牙文版本：
http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm。

《幫助兒童應付灾難》（Helping Children Cope with Disaster），FEMA 478 ，2004 年 8 月。可從以下網站在綫獲得英文和西班牙文版本：
http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm。

《爲殘疾人和特殊需要者預防灾難做好準備》（Preparing for Disaster for People with Disabilities and Special Needs），FEMA 476，2004 年 8 月。可從以下網站在綫獲得英文和西班牙文版本：
http://www.fema.gov/preparedness/prepare_guides_links.shtm。

美國地質調查局
U.S. Geological Survey
12201 Sunrise Valley Drive
Reston, VA 20192

關于地震資訊，請透過以下網站咨詢美國地質調查局地震危害計劃：
http://earthquake.usgs.gov/

美國紅十字會
全國總部
American Red Cross
National Headquarters
2025 E Street, NW.
Washington, DC 20006
http://www.redcross.org