

# 平安曲园

第 66 期

曲阜师范大学保卫处  
大学生校园安全管理委员会

2017 年 9 月

## 提高防震意识，构建和谐校园

中国地震台网正式测定：09 月 10 日 22 时 41 分在山东济宁市兖州市（北纬 35.59 度，东经 116.85 度）发生 3.6 级地震，震源深度 18 千米，兖州、邹城等县市区的市民表示震感明显。为提高大家的安全意识，掌握逃生方法，总结了相关地震逃生注意事项，望大家广泛传阅。

### 一、地震逃生室内自救方法

1、千万别钻床底下，寻找“生命三角”空间躲避。地震后房屋倒塌有时会在室内形成三角空间，这些地方是人们可以藏躲的相对安全地点，称为避震空间。

2、躲开头上悬挂物。选择上面没有悬挂物，附近没有电源插座的地方，以防上面的悬挂物落下砸伤及电源线着火引发的次生灾害。

3、不到窗下和阳台上躲避，不使用电梯，不随便跳楼。

4、衣柜绝不要进去。衣柜中虽然不容易被物品掉落砸到，但空气不流通。

5、将门打开，确保出口。发生地震把门打开，躲藏地点离门近点，门打开，可以背靠在门框上，手抱头，待地震结束时准备随时

转移，为逃生准备活路。

6、卫生间最安全。卫生间大多是家中最小的房间，而且卫生间的墙多是承重墙，房顶坠落物少，相对较安全。最重要的一点是，卫生间有水源，这对人类生活非常重要。

7、如上课时发生地震，不慌乱，不乱跑。地震间隙，在老师统一指挥下有序疏散到室外。

## 二、地震逃生室外自救方法

遇到地震保持镇静，沉着应对：

1、不拥挤乱跑，震后有序撤离。不轻信谣言，不轻举妄动，关注政府发布的最新消息。

2、熟悉周围环境，清楚哪里是最好的避难场所，预先想好逃生路线。了解清楚自己附近医院，警察局的位置和电话。

3、务必注意山崩、断崖落石或海啸。在山边、陡峭的倾斜地段，有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速到安全的场所避难。正在海边游玩时，应迅速远离海边，以防地震引发海啸。

## 三、参与营救的方式方法

发现生命先送水，未能送水快补液；

清理口鼻头偏侧，呼吸通畅是原则；

臀部肩膀往外拖，不可硬拽伤关节；

伤口出血靠压迫，夹板木棍定骨折；

颈腰损伤勿扭曲，硬板移送多人托。

## 四、震后注意事项

1、从自身的角度来说，震后注意个人饮食饮水卫生，注意防疫工作，减少灾后疫病的传染等。

2、加强自身身体和身心的治疗。如在地震中受伤，我们应该积极的配合治疗身体，还应该对自己的心理安全做一个积极疏导，适当发泄自己的不良情绪，当自己家破人亡时除了寻求社会各界支持还应该加强自己的努力。

3、震后注意防范再次灾害的发生。由于地震让基地变得有些裂缝，这些裂缝就成为了安全隐患，我们应该努力排除；若发生余震还可能导导致泥石流、堰塞湖、水库溃坝等，这些都是防范的重中之重，具体官方为准。

4、从社会的角度出发，我们不仅仅要对正在发生的地震给予支持鼓励，还应该对灾后的重建等给予支持和帮助，地震后如果发现还有受灾人生还，应该立即给予积极救治，必要时可人工呼吸。

5、地震后我们应该调整我们的心态，重振武装，抬头向前看不要被一时的困难打倒。地震无情，人间有爱，地震给我们上了一堂生存的必修课，让我们感受到了活着的来之不易，我们是幸运的，我们更应该平和我们的心态。

**希望大家通过阅读本期的地震逃生手册，提高安全意识，掌握地震逃生方法，地震发生时保持头脑冷静，安全逃生。防患于未然，构建和谐校园。**