

地震安全須知

全州版



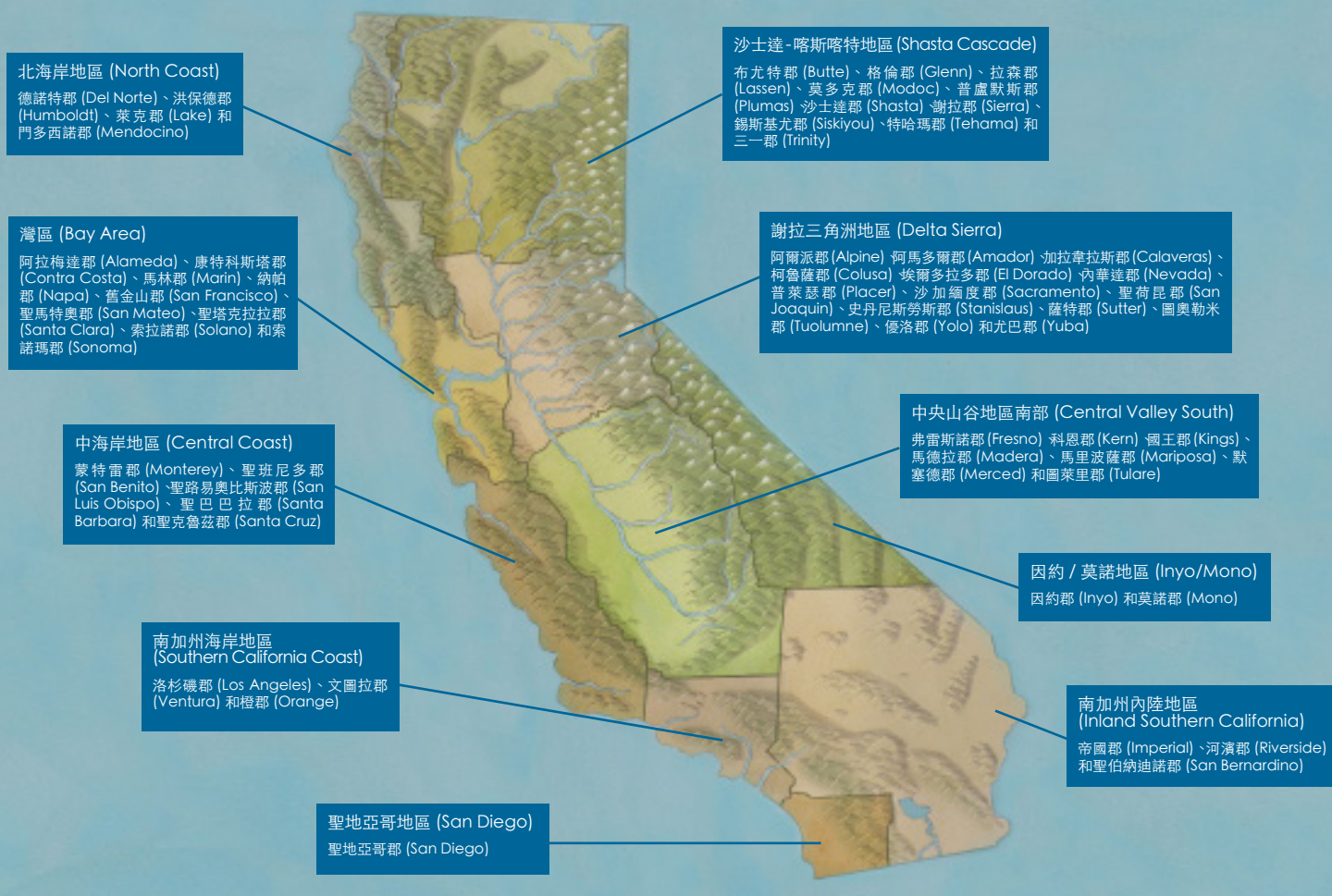
撰文：

震區聯盟(Earthquake Country Alliance)

加州地震局(California Earthquake Authority)

加州州長緊急應變辦公室(Office of Emergency Services)

無論住在加州什麼地方，您都生活在震區。本手冊供加州所有居民閱讀。另備有適用於各區域的版本（如本文所示），其中提供地方災害資訊和聯絡資料。



加州是一個美麗的州。但不管您住在本州的什麼地方，無論是紅杉林地區、喀斯喀特高地、太浩湖(LakeTahoe)地區、舊金山灣區、中央山谷地區(CentralValley)、莫哈維沙漠地區(Mojave Desert)、南加州海灘附近地區、大城市或小鎮，您都生活在震區。瞭解相關風險，為生存和恢復做好準備，有助於您和您的家庭保持安全。

加州地質活躍，各種自然力量不斷抬升、扭曲和侵蝕地貌。本州幾乎所有居民都生活在活躍斷層15英里範圍內，該斷層能夠產生震幅與1989年洛馬普列塔(Loma Prieta)地震或1994年北嶺(Northridge)地震相似的地震。在發生強烈地震時，即使不在震中附近，您也會受到影響。幾英里外的大地震可能會破壞和擾亂您社區的生活。局部斷層或整個太平洋的地震還可能對沿海地區帶來海嘯風險。

大地震後的生活

這類地震會導致電力、供水和排污等服務中斷，並使區域的交通出入受到限制。消防和警察部門將處理最嚴重的情況，可能無法迅速對您社區的問題做出反應。政府或許無法提供援助，或者不能提供充分的援助，以更換您受損的物品，或修繕您的房屋。好消息是：如果現在採取措施，能夠幫助您和您的家人做好準備，在發生地震時保證安全。

現在開始準備，從閱讀本手冊開始！

本手冊所述「地震安全的七項措施」提供基本的指導，教您在發生破壞性地震之前、期間以及之後應該怎樣做。您也可以瀏覽 EarthquakeCountry.org 瞭解更多的建議，學習如何根據您家庭的具體需求運用這些措施。



您知道在地震期間應該怎麼做嗎？

伏地、遮擋和抓牢

下列行動可以降低受傷概率：

- **伏地**：雙手和雙膝伏地
- **遮擋**：用雙手和雙臂護住頭部和頸部，並且如有可能，應當躲到穩固的餐桌或書桌下面。
- **抓牢**：牢牢抓住遮蔽物，直到地震停止。

在發生地震時，如果您在汽車裏、在海灘上，或者正在觀看本地棒球比賽時，您應當如何保護自己？請閱讀第8頁的第5步瞭解詳情。

地震安全措施並不僅僅是指在發生地震期間採取措施。我們可以遵循下頁開始的「**地震安全的七項措施**」，為**生存和恢復**做好準備。

您可以和幾百萬人一起練習伏地 (Drop)、遮擋 (Cover) 和抓牢 (Hold On)！請瀏覽 **ShakeOut.org** 瞭解詳情。

遵循地震安全的七項措施



準備

第1步：加強住所的安全。

發生地震時，幾乎每件物品都會移動，較大或沉重的物品也不例外。假如房屋地基鬆動，左右搖晃，哪些東西會四處亂飛？您怎樣防止這種情況？您需要找出安全隱患，加固可以移動的物品，以加強住所的安全。您可以嘗試每個週末完成下列一件任務，直至所有任務完成為止。首先完成不需要花錢的任務。該求助時便向別人求助。

不需要花錢的任務：

- 將盆栽植物或大喇叭等沉重或較大的物品放到地板上或較低的架子上。
- 在您經常呆的地方（床、沙發、書桌等），將可能砸到您的東西搬走。
- 將不穩固的沉重物品從門和逃生通道搬走。



花錢較少的任務

（很多物品可以在當地五金店買到）：

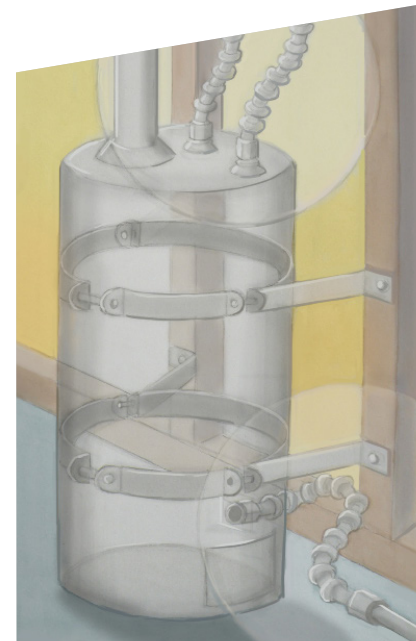
- 用兩根金屬條將熱水器固定在牆體立柱上。（平均費用為 20 美元）
- 用綁帶固定（或纏住）電腦和電視等電子產品。（平均費用為 15 美元）
- 將鏡子和相片掛在封閉拉鉤上。（平均費用為每個拉鉤 2 美元）
- 將上重下輕的傢俱和電器固定在牆體立柱上。（平均費用為 12 美元）
- 用固定臘將小物品固定在架子上。（每管蠟的平均費用為 10 美元）
- 在廚櫃上安裝鎖銷。（平均費用為 8 美元）

可以考慮求助：

- 在煤氣管道與器具接合處使用彈性接頭。
- 加固頭頂上方的燈俱。
- 加固獨立式木材爐或壁爐。

如果想詳細瞭解怎樣加強住所的安全，請瀏覽：

EarthquakeCountry.org/step1





準備

第2步：做好安全計劃。

做好安全計劃，制訂備災計劃，以及確定在緊急情況下的聯絡方式。趁還沒有發生下次地震，與您的家人或室友一起制訂計劃，確定每個人在發生地震之前、期間和之後應當採取哪些行動。

制訂計劃的建議：

- 瞭解和練習「伏地、遮擋和抓牢」（見第5步）。
- 找出每個房間內幾步就可以到達的安全點，例如穩固的書桌或餐桌下面。
- 將手電筒和備用電池分別放在幾個地方。
- 將滅火器放在方便拿到的地方，或掛在牆上。您家裏的每個人都應當知道怎樣使用滅火器。
- 將一雙結實的鞋子和一個手電筒放在袋子裏，並將袋子繫在床腿上。這樣您可以隨時找到鞋子，不會被碎玻璃割破腳，這是地震中最常見的傷情之一。
- 參加急救和心肺復甦術 (CPR) 訓練課程，並在智能手機上下載急救應用程式。
- 如果您是殘障人士，需要額外的幫助，請與您的個人援助網絡一起制訂計劃，將他們也列入您的計劃。請瀏覽 EarthquakeCountry.org/disability



- 確定您是否在海嘯區居住、工作或玩耍，並確保每個人知道在必要時怎樣跑到地勢高的地方。如果想知道您所在的地方是否有海嘯、地震、火災或水災風險，請瀏覽：
<http://MyHazards.CalEMA.ca.gov/>

與家人和鄰居溝通：

- 在附近選擇一個地點，以便在家裏進不去的時候供大家匯合。
- 為所有家庭成員提供一份重要聯絡電話號碼清單。
- 選擇一個不在本區域居住的人士，以便每個人可以發簡訊或打電話說明自己的情況和位置。長途電話線路將在市話線路之前修復。
- 設置一個不需要用電的電話機。
-  學習怎樣使用帶有公共警告功能的國家海洋和大氣管理署 (NOAA) 氣象收音機，以瞭解關於海嘯或其他危險的資訊。
- 確保每個人知道電路開關和煤氣關閉閥的位置。在煤氣開關閥附近放一把扳鉗。只有當您聞到或聽到煤氣洩漏，或看到煤氣表快速轉動時，才可以關閉煤氣。如果您關閉煤氣，必須等煤氣公司將其打開。如有必要，要求鄰居允許關閉其煤氣和供電，並且允許他們關閉您家的煤氣和供電。

如果想詳細瞭解怎樣制訂安全計劃，請瀏覽 EarthquakeCountry.org/step2



準備

第3步：準備災難用品。

將災難用品放在幾個方便的位置，例如**家裏**、**汽車裏**、**學校**和**工作場所**。從家裏疏散的通道可能受阻，並且一時半會可能無法得到救援。請想一想，如果您需要在家中避難達三個星期，您的家人將需要哪些東西。在發生大地震期間，可能長時間停水停電。

製做一個「隨時取用」的背包，放上您在疏散時可能需要用到的物品，並準備長期躲在家裏需要用到的物品。

- 在門口附近放一個**應急背包**，以便在無法進入家中時「隨時取用」。如果您在海嘯區生活或工作，這一點特別重要。將重要文件／現金裝入塑膠袋，放到背包內。帶上家中任何成員可能需要的藥品和備用眼鏡。其他物品：水、食品、嬰兒奶粉、手機充電器等。
- 將**應急用品**存放在家裏乾燥的地方，包括家人和寵物的食品與水、衣服、毯子、工作手套、工具、個人護理用品以及任何每天需要用到的物品。

- 為每位家庭成員貯存用水。建議的貯水量為每個人或每個寵物每天一加侖，至少可供三天之需，最好是供兩個星期之需（如果在沙漠或偏僻地區居住，則應當更長）。
- 為寵物製做一個**應急包**裏面放上寵物乾糧和它們需要的任何藥品。將您和寵物的合影放在應急包中，以防寵物走失。考慮為寵物植入身份「芯片」，以便在與您分開時找回。
- 購買一個帶有公共警告功能的 **NOAA 氣象收音機**。

如果想詳細瞭解應當準備哪些災難用品，請瀏覽 EarthquakeCountry.org/step3。





準備

第4步：最大程度降低財務困難。

地震可能只持續幾秒鐘，但我們的生活在隨後幾個星期乃至幾個月都會被打亂。您可以妥善放置重要的文件、加固自己的房屋，並考慮購買地震保險，以減輕財務困難。

您是否已經擁有房屋？

有關加固房屋的最新建議請瀏覽

<http://Quake.Abag.ca.gov/housing/homeowners>

- 您的房屋是否有足夠的螺栓與地基的「枕木」相連？
- 房屋下層是否有較大的開口（例如車庫門）需要支撐加固？

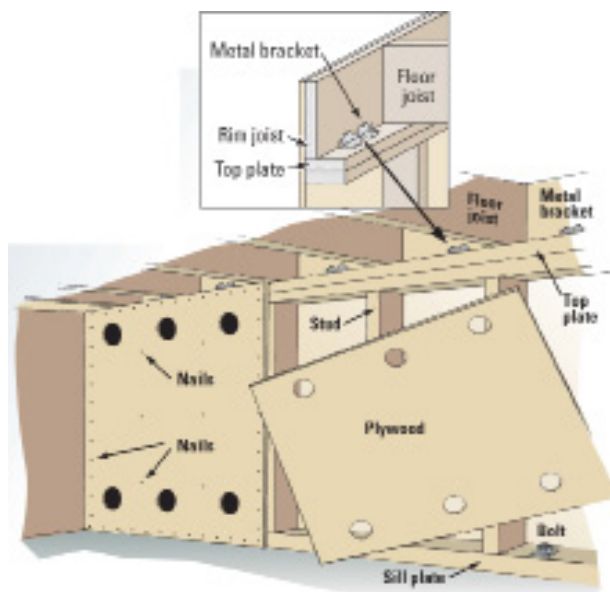
您是否租房居住？

如果租房居住，請向房東詢問房屋的安全情況，並要求進行必要的更新或修繕，這些問題可以提交至：<http://Quake.Abag.ca.gov/housing/renters>



增強財務保障的其他方法：

- 房客和業主可以購買地震保險來保護自己。如果沒有地震保險，則修繕或重建房屋以及更換個人財物的費用將全部由您承擔。房屋保險不承保地震損害。如果需要更多的資訊，請聯絡您的保險經紀，或瀏覽 EarthquakeAuthority.com
- 如果您居住在海嘯區，可以考慮購買聯邦緊急事務管理署 (FEMA) 的水災保險。業主保險不承保由洪水或海嘯造成的損害。
- 準備一個「隨時取用」的背包，用密封塑膠袋將重要文件放到背包裏，例如：
 - 身份證明（複本）
 - 保險卡（複本）
 - 緊急聯絡號碼清單
 - 您家中財物的照片。這有助於您提交保險理賠。



來源：美國地質調查局(USGS)

如果房屋有彎曲延伸的空間，應當用膠合板連接「脆弱」短牆的立柱。現在對您的房屋進行加固，可以在下次地震來臨時降低損害，減輕財務困難！

如果想瞭解詳情，請瀏覽 EarthquakeCountry.org/step4

如果想瞭解在開車時、看電影時或在其他場所應對地震的措施，請瀏覽 EarthquakeCountry.org/step5



求生

第5步：伏地、遮擋和抓牢

在發生地震時，應當：**伏地**、**遮擋**和**抓牢**！在地震期間走得越遠，受傷的概率越高。

在大多數情況下：

- **伏地**：雙手和雙膝伏地（在地震使您跌倒之前）。這個姿勢可以保護您，防止跌倒，但您在必要時仍然可以移動。
- **遮擋**：在穩固的餐桌或書桌下面護住頭部和頸部（如有可能，應當護住全身）。如果在附近沒有遮蔽的地方，應當伏在室內牆壁附近（或者伏在較低的傢俬下面來作保護），用雙手和雙臂護住頭部和頸部。
- **抓牢**：牢牢抓住遮蔽物（或者頭部和頸部），直到地震停止。如果地震導致遮蔽物四處移動，要準備好跟它一起移動。

- 如果您躺在**床上**，則應當繼續躺在床上，用枕頭蓋住頭部。如果起身走動，則容易受傷。



- 如果您在**室外**，首先應當伏地，然後爬向開闊地，遠離建築物外牆、空中電線和樹木。



- 如果您無法**伏地**，應當抱住身體，護住自己的頭部和頸部。如果坐在輪椅上，應當煞車，並護住自己的頭部。



- 如果您在**海邊**，並且感受到強烈或持久的地震，或者水面突然從海灘回撤，則預示海嘯波可能在幾分鐘內到達。在可以安全走動的時候，應當立即前往地勢較高的地方，或遠離海岸的內陸。



加州大多數建築物的設計都可以在地震中保持不倒，但破碎的玻璃、磚塊及其他建築材料可能會墜落。因此，如果您在建築物裏面，則不要出來；如果您在室外，則應當遠離建築物。

您可以和數百萬人一起練習伏地、遮蔽和抓牢口訣！請瀏覽ShakeOut.org您可以和幾百萬人一起練習伏地(Drop)、遮擋(Cover)和抓牢(Hold On)！請瀏覽ShakeOut.org瞭解詳情。



求生

第6步：加強安全。

在發生地震之後，您可以在必要時立即疏散，救助傷者，防止進一步損害，以加強安全。

什麼時候應當疏散？



- 如果您住在大型水體（海洋或大湖）附近，應當在能夠安全走動的時候前往地勢較高的地方。海嘯波可能在幾分鐘內就會到達。
 - 步行撤離。道路和橋樑可能已經損壞。
 - 如果無法疏散，則應當前往穩固的建築物的第三層或更高樓層，或爬到樹上。這只是萬不得已的時候的對策。
 - 遠離海岸，直到官方聲明可以安全返回。危險可能會持續幾天。
- 如果您不在海嘯區，只有在建築物受損的時候才需要從家中或辦公場所疏散。留在家裏最安全，即使停電也不例外。
- 如果需要疏散到底護所，請帶上「隨時取用」的背包（第3步）。底護所空間有限。

救助傷者：

- 如果有人流血，直接壓住傷口。
- 不要移動身受重傷的人，除非有進一步受傷的危險。
- 使傷者保持溫暖，防止休克。
- 如果可以，請撥 9-1-1。

防止進一步損害：

- 做好準備，應對餘震。遠離任何有可能會掉下來的物品。
- 如有大火，應當疏散。如果手上有滅火器，可以用來撲滅小火。
- 拔掉電器和電子設備的電源。當供電恢復時，損壞的電器和電子設備可能會起火。
- 如果聞到或聽到煤氣洩漏，或看到煤氣表快速轉動，應當關閉煤氣。只有煤氣公司可以恢復煤氣，因此只有在必要的時候才可以關閉煤氣。
- 不要使用蠟燭或火柴。這可能會引起火災，並且此時還可能有煤氣洩漏。請使用手電筒。



在大地震過去之後幾個月可能會發生餘震，因此請做好準備，在感到地面震動時保護自己。

讓別人知道：

- 在紅十字會「平安無恙」(Safe and Well) 網站上註冊，讓別人知道您平安無事：SafeAndWell.org
- 電話服務可能中斷。如有可能，可以向不在本區域居住的聯絡人傳簡訊或打電話，說明自己的位置，然後掛斷電話。這有助於別人打緊急電話。

瞭解情況：

- 打開收音機，收聽電台廣播。收聽 NOAA 氣象收音機，瞭解緊急資訊。
- 知道自己是否位於海嘯區，請瀏覽  <http://MyHazards.Calema.ca.gov/>

詳細瞭解怎樣加強自己和他人的安全，請瀏覽：
EarthquakeCountry.org/step6



恢復

第7步：重新聯絡他人和恢復正常生活。

在地震之後，應當重新聯絡他人、修復損害和重建社區，以恢復日常生活。您和家人、朋友和鄰居相聚，可以一起開始恢復工作。

地震之後的前幾天：

- 不要進入家中，直到您確認其安全。
- 檢查煤氣泄漏、化學物溢濺、受損的電線和破裂的水管。
- 收聽本地電台或收看電視報導，瞭解到哪裏獲得緊急住房、食物、急救、衣服和財務援助。
- 查看鄰居的情況，特別是老年人或殘障人士。
- 首先食用冷藏或冰凍食物，節省罐裝食品以備後來使用。
- 為產物和房屋的受損情況拍照。
- 立即聯絡保險經紀或保險公司，開始理賠程序。保留任何修繕或清理費用的記錄。

地震之後的頭幾個星期：

- 如果煤氣被關閉，應當聯絡煤氣公司恢復供應。
- 如果停電之後又來電，應當檢查電器或電子設備是否損壞。
- 聯絡聯邦緊急事務管理署 (FEMA)、美國小型企業管理局 (SBA) 或其他聯邦和州政府機構，以瞭解您的房屋、公寓、農場或企業可以獲得的財務援助。
- 如果需要修繕房屋，應當聯絡州承包商執照委員會 (Contractors State Licensing Board)，確定您的承包商已經取得加州的執照。災後欺詐現象很常見。請瀏覽 CSLB.ca.gov
- 與家人討論他們的感受。兒童和老年人在災後需要特別關切。可以聯絡當地宗教組織、義工機構或專業人士進行諮詢。
- 聯絡居民區或社區組織，參與其工作。在社區決定今後幾年的重建計劃時，您的意見很重要。

如果想詳細瞭解怎樣重新與他人聯絡和恢復正常生活，請瀏覽：EarthquakeCountry.org/step7

在加州生活，享受海灘是最愜意的事情之一。但隨時，只要您在海灘、海港或海灣附近，便會有海嘯風險。

什麼是海嘯？

海嘯是連續的浪涌的海浪，通常由海面下的地震引起。

哪些地區有海嘯風險？

海灘、海港、海灣及河口都有海嘯風險。

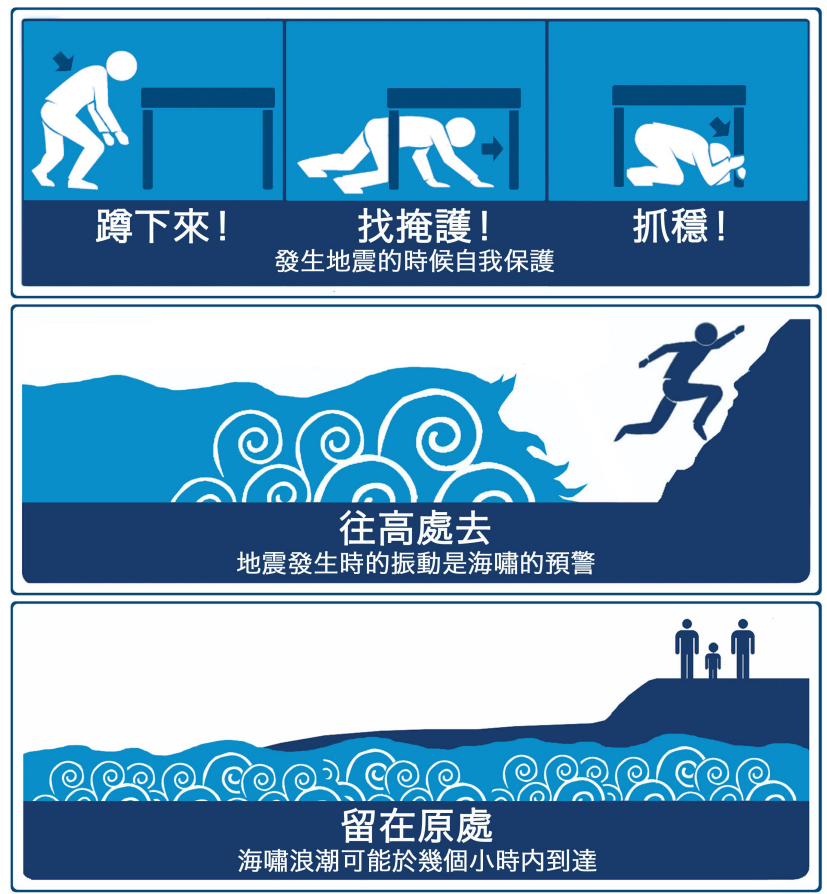
在發生海嘯時，我應當採取什麼求生措施？

- 如果您在海嘯區，並且感覺到地震，應當在可以安全走動的時候立即前往內陸或地勢較高的地方。
- 計算地震持續多長時間。地震持續時間很重要，不必考慮其強度。地震持續時間越長，引起海嘯的可能性越大。
- 步行疏散。道路和橋樑可能已經損壞。如果無法離開本地區，應當前往建築物的高層，或爬到樹上，但這只是萬不得已時的對策。
- 海嘯很容易迷惑人。前幾輪的海嘯幾乎都不是規模最大的海嘯。海嘯巨浪持續 12 個小時或以上的情况很常見。當您覺得危險已經過去時，另一波破壞性巨浪可能已經到達。在官方聲明可以回來之前，不要回到海邊。
- 與每位家庭成員一起提前練習從疏散通道疏散。每一分鐘都很寶貴。

判斷是否會發生海嘯的兩個方法：

自然徵兆 — 這包括地面震動、很大的海潮聲或者海面異常後撤，以致看得見海底。如果看到或聽到任何此類自然徵兆，應當立即前往內陸或地勢較高的地方。

官方警告 — 您可以收看電視或電台發佈的海嘯警告。緊急工作人員可能會挨門通知。在某些情況下，可能會鳴響室外警報，以及由飛機撒下通知。請遵循緊急工作人員的指示。



如果想瞭解自己所在地區的情況，請瀏覽：

<http://MyHazards.CalEMA.ca.gov/>

如果您住在海嘯區或海岸附近，您可能需要在地震之後立即疏散。

在加州，我應該到什麼地方獲得更多的資訊？

如果遇到危及生命的緊急情況：請撥9-1-1。

如果您需要幫助，但情況並不緊急，或者在災後幾個月無法恢復正常生活：請撥2-1-1（如果可以接通）或當地警長調度室，或聯絡郡健康與國民服務局(Health & Human Services)或社會服務局(Social Services)。

如果您想查找庇護所：請使用RedCross.org上的庇護所搜尋器(Shelter Locator)、在紅十字會地震安全行動應用程式(Red Cross Earthquake Mobile App)上搜尋，或撥2-1-1（如果可以接通）。

如果您找不到自己的親人：請查閱紅十字會「平安無恙」網站：SafeAndWell.org。

如果您是殘障人士，您可以使用專用資源：EarthquakeCountry.org/disability，或撥2-1-1。

如果想確定自己是否在海嘯區居住/工作（或將前往海嘯區）：請瀏覽MyHazards.CalEMA.ca.gov。

如果需要更多的資訊，請瀏覽：
EarthquakeCountry.org、MyHazards.CalEMA.ca.gov、EarthquakeAuthority.com、www.Ready.gov、www.OES.ca.gov、www.FEMA.gov。



特別鳴謝：

灣區政府協會(Association of Bay Area Governments)
灣區地震聯盟(Bay Area Earthquake Alliance)
加州地質調查所(California Geological Survey)
加州理工學院(California Institute of Technology)
聯邦緊急事務管理署(Federal Emergency Management Agency)
皮爾斯全球合作夥伴公司(Pearce Global Partners Inc.)
紅杉海岸海嘯工作組
(Redwood Coast Tsunami Working Group)

聖貝納迪諾郡博物館(San Bernardino County Museum)
聖地亞哥郡緊急服務處(San Diego County Office of Emergency Services)
舊金山緊急事務管理處
(San Francisco Department of Emergency Management)
南加州地震聯盟(Southern California Earthquake Alliance)
南加州地震中心(Southern California Earthquake Center)
美國地質調查局(U.S. Geological Survey)