

纪念7.28 唐山大地震宣传册

了解地震常识
掌握避震要识
学会自救互救



海口市龙华区应急管理局 编印
海口市龙华区地震局



目录 CONTENTS

第一部分 唐山大地震概况	01
第二部分 新时代的我国应急管理	04
第三部分 防震减灾基本知识	06
地震类型及原因	06
地震前兆及类别	08
家庭地震应急准备	10
地震应急包	12
应急避难场所	13
第四部分 地震避震知识	14
地震时的避震原则	14
如何避震才更安全	15
地震时躲比跑安全	15
地震时应防止火灾的发生	16
地震时注意保护头部	18
主震过后还要防余震	18
地震时室外的危险场所	19
不同场合的避震	19
地震后的紧急撤离	24

第五部分 地震自救互救知识 25

被埋压时最重要的是镇静 25

被压埋时的自救 26

保存体力、等待救援 27

第六部分 灾后疾病控制 28

正确选择露宿地点 28

露宿时容易产生的健康问题 29

保证饮水卫生 30

饮用水的净化和消毒 31

饮用水的储存 32

日常用品消毒方法 33

第一部分

唐山大地震概况

1976年7月28日03时42分，中国河北省唐山发生了7.8级的强烈地震，震中烈度X1度，震源深度23千米。地震持续约12秒。有感范围广达14个省、市、自治区，其中北京市和天津市受到严重波及。强震产生的能量相当于400颗广岛原子弹爆炸。整个唐山市顷刻间夷为平地，全市交通、通讯、供水、供电中断。唐山地震没有小规模前震，而且发生于凌晨人们熟睡之时，使得绝大部分人毫无防备，造成24.2万人死亡，重伤16.4万人，名列20世纪世界地震史死亡人数第二。

避震和自救案例

在唐山大地震中，有许多人被埋废墟中很长时间，可是由于坚定的信念，同时又善于排除不良情绪，终于坚持获救。

▶▶ 这些人中有在废墟中生存了8天7夜的王子兰。王子兰在黑暗中最揪心的一件事是那块“东风”牌手表生锈停走，这是她工作后买的一件最心爱的东西。于是她不停地给手表上弦。手表“滴滴哒”的响声，给了身处绝境中的她根大的安慰；有“大大

超越生命极限的人”卢桂兰。在“地狱”中13天，有一段时间“迷迷瞪瞪”地完全沉浸在家事之中，想着没给患病的老伴送终，想着小闺女的安危，甚至愤愤想着与邻居那个“婆娘”的你长我短；在矿井下待了15天“最后5个男子汉”，在生命垂危的时刻，他们“情绪麻木地聊天”，谈的是“在家吃过最好的东西”，谈的是“每个月的工资怎样开销、怎样孝敬老人”。

唐山临震之前、唐山钢厂40多个夜班工人正在食堂吃饭，当地声如雷起、地面开始震动，工人们便争相往门外跑。门很窄，只能一个人通过，许多人拥挤在一起，谁也出不去。结果，只跑出十几个人。20多人都被砸死在门里。有一个老同志没有跑，蹲在饭桌下，一点也没伤着。因为饭桌很多，桌腿都是钢管焊的，很结实。把塌下来的房顶支撑着，空间较大。

华新纺织厂布机车间的30名夜班工人，临震时，29人快速钻到织布机下面。车间倒塌后，由于有织布机支撑，只有少数人受点轻伤。向门外跑的青年刚到门口就被塌落的房梁砸死了。

唐山某学院的陈老师也是唐山大地震幸存者之一。陈老师家所在的楼房经常停水，需要每天后半夜起来接水。震前的当夜3点半左右，陈老师起床去厨房接水时发生了地震。地震一开始就很猛烈，人根本站不住，他想到大屋去叫人，但还没跨出门槛，楼房就开始往下塌，砖往头上砸。陈老师用手捂住头蹲了下去，耳边只听得“劈里啪啦”房子倒塌的声音，身子跟着楼板一起往下降。降了不到两层，房顶一下被甩到了一边，墙也都倒了。但陈老师脚下的楼板仍在下沉，最后，陈老师发现自己落在一片废墟上，身子四周堆满了碎砖块。他的脸、后背和手都受伤了，但没有伤着骨头。陈老师扒开四周的碎砖和灰沙爬到了空地上。



第二部分

新时代的我国应急管理

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，将人民的生命安全摆在首位，前所未有地重视防灾减灾救灾工作，通过体制机制改革和重大任务部署，着力提升我国自然灾害的防治能力。2018年成立应急管理部，将分散的应急管理相关职能进行整合，以防范化解重特大安全风险，健全公共安全体系，整合优化应急力量和资源，打造统一指挥、专常兼备、反应灵敏、上下联动、平战结合的中国特色应急管理体制。由此，我国应急管理进入了新时代。

作为国务院组成部门、应急管理部的主要职责是组织编制国家应急总体预案和规划、指导各地区各部门应对突发事件工作、推动应急预案体系建设和预案演练。建立灾情报告系统并统发布灾情、统筹应急力量建设和物资储备并在救灾时统一调度，组织灾害救助体系建设、指导安全生产类、自然灾害类应急救援，承担国家应对特别重大灾害指挥部工作。指导火灾、水旱灾害、地质灾害等防治。负责安全生产综合监督管理和工矿商贸行业安全生产

监督管理等。按照分级负责、属地管理为主的原则、一般性灾害由地方各级政府负责、各级政府的应急管理部门相应组建成立，形成完善的我国新时代应急管理行政体系。

应急管理下的防震减灾工作局面已经形成，防震减灾工作融入应急管理模式，加强地震灾害风险管理，着力防范化解重大地震灾害风险在防减灾工作的各个环节，开展风险研判、风险评估、风险防控等工作，切实全面提升全社会抵御地震灾害的综合防范能力。

第三部分

防震减灾基本知识

地震类型及原因

地震分为构造地震、火山地震、塌陷地震、诱发地震、人工地震。

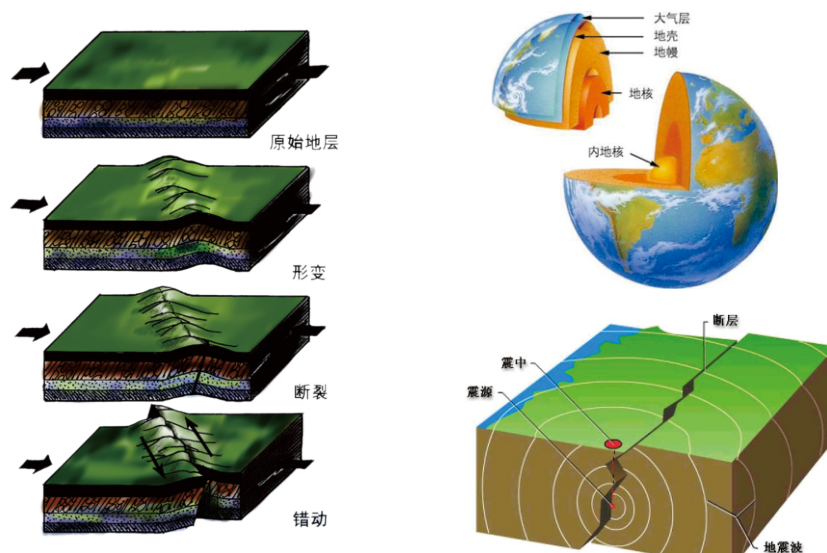
由于地下深处岩层错动、破裂所造成的地震称为构造地震。这类地震发生的次数最多，破坏力也最大，约占全世界地震的90%以上。

- 1、火山地震是由于火山活动而引发的地震，通常都在火山周围、震裂也不大。
- 2、塌陷地震是天然洞穴或矿井塌陷而形成的地震，通常震级很小，影范围有限。
- 3、人工地震通常是核爆炸、化学爆炸直接造成的。
- 4、诱发地震是人类工程活动引起的地震。水库蓄水，石油和天然气、盐卤、地下热(汽)储的开发，废液处理和油田开采中的深井注，钻进过程中的井漏，矿山抽、排水。固体矿床的开采和地下核爆炸等工程活动都可能诱发地震。

地球上板块与板块之间相互挤压碰撞，造成板块边

沿及板块内部产生错动和破裂，是引起构造地震的主要原因。多数大地震发生在岩石层板块边缘的断层上，但也有不少地震发生在板块内部，叫做板内地震。由于陆地人口稠密，板内地震造成的人员伤亡和财产损失往往十分巨大。1556年中国陕西关中大地震和1976年唐山大地震均属于板内地震。

地下岩石长期受到构造作用，积累了应变能，当积累的能量超过一定限度时，地下岩层就会突然破裂，形成断层或者是沿已有的断层发生突然的错动，释放出很大的能量，其中一小部分以地震波的方式传播出去，形成地震。



地震前兆及类别

地震是有前兆的。岩石体在地应力作用下，在应力应变逐渐积累和加强的过程中，会引起震源及其附近物质发生物理、化学、生物和气象等一系列异常变化，这些大地震发生前的与地震孕育、发生有关联的“蛛丝马迹”或提前释放出的信号我们称之为“地震前兆”。它们表现为直接或间接和地震过程相联系的各种现象。它是我们地震预测的根据。

已知的地震前兆包括四大类，第一类是地震前兆，即以地震活动的参数和特征值为指标的前兆；第二类是地形变前兆，如地倾斜、地应变、地应力、重力变化等前兆；第三类为电磁学前兆，如地磁、地电变化等；第四类是地下流体异常，如地下水位，地下水化学变化等。这些现象需用精密仪器观测才能捕捉得到，我们称之为微观异常。

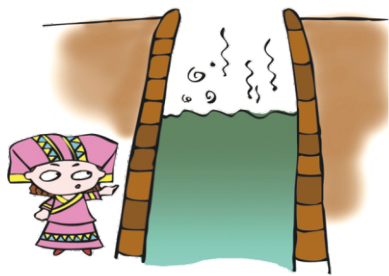
宏观异常指人的感官可直接感受到的自然界各类异常现象。例如有些花在冬季盛开，冬季蛇出洞，鱼浮出水面或乱蹦，老鼠大白天集体搬家，鸡鹅乱飞，狗不进舍，马不进圈等各类生物异常；井水翻花、冒泡、变



天旱井水冒，反常升降有门道。

色、变味，泉水断流或喷涌，地面上冒水冒砂等地下水异常；地声、地光、地雾、地动、地鼓等地面异常；收音机失灵，日光灯自明，电子闹钟走得忽快忽慢，罗盘的指南针强烈扰动等电磁异常等。

有些地震之前有动物异常现象，但很多动物宏观异常与地震没有任何关系，即各类宏观异常出现之后、并没有发生地震。这些事实说明引起宏观异常的原因是多种多样的，地震活动只是其中原因之一。例如季节、气候、生理活动、疾病、生存生活环境的改变等都有可能引起动物的异常反应。利用宏观异常预测地震，如同用其他精密仪器测得微观异常预测地震一样，都处在科学探索阶段。



无雨水变浑，变色变味又难闻



喷气又发响，翻冒气泡



家庭地震应急准备

家庭地震应急准备主要有:学习地震应急知识,制订家庭应急预案,准备好防震应急包,包内配齐应急知识,开展家庭紧急避险、撤离与疏散的演练活动。合理摆放家具和物品,清理杂物,使门口、庭院通道畅通,震后便于人员撤离。将有毒、易燃、易爆物品转移到安全的地方。熟悉周围环境,了解避难场所,地震时可沿指定路线及时疏散。

1、平时准备好地震应急包,并定期更换包内过期的物品,这些物品要放置在能顺手拿取或小开间房屋内;电话或手机放在方便的地方,要牢记急救中心,消防队、派出所等应急单位的电话号码。

2、了解医药急救用品的用途并掌握使用方法。

3、学会关闭煤气、电闸和水闸;在便利的地方放置灭火器,输水皮管常安在水龙头上,用于应急灭火。

4、合理摆放物品、避免地震时坠落伤人。在高大的家具上方不要堆放重物;屋顶的悬挂物如灯具、挂钟等系牢;床边不要放玻璃、镜子等易碎危险物品;柜架应固紧。

5、危险品,如可燃性液体,有毒物品要存放在不会倒不会打破的安全器具内。

6、住平房的要检查房屋,拆掉女儿墙、高门脸,处理其他容易坠落的危险物品,必要时可进行加固房屋的工作;住楼房的要疏通楼道,清理杂物,保证震时通道畅通无阻。

7、应事先约定家庭成员在灾难发生后失散时的联络办法和团聚的地点,以免在地震后或其他混乱情况下失去联系。

8、平时应了解居家和学校附近的应急避难场所,震后就可以迅速疏散到安全的地方。



地震应急包

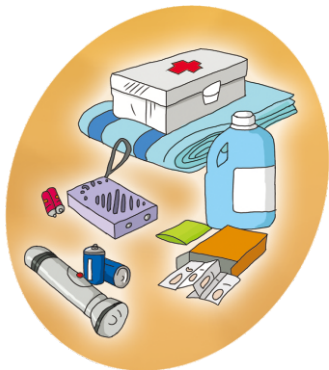
平时家庭应准备应急包，以备紧急情况下使用。应急包内应该备有下列物品：

1、应急类物品：哨子、手电筒、矿泉水、方便食品、便携式收音机、雨衣、口罩、电池、火柴或打火机、手纸、卫生巾等。

2、医药品：止血药、止疼药、止痢药、感冒药、消毒液、急救袋、抗生素、抗破伤风等急救药品，以及消毒酒精、绷带等。

另外，在有可能的情况下还应准备下列物品：

安全帽、强化手套、硬底鞋、野炊炉具、应急灯、刀或开罐头器、内衣、笔和本、帐篷或睡袋。



应急避难场所

一旦发生重大灾害，大量被疏散人员要有相应的空间进行就近安置，并且给予最基本的生活和物资的保障。因此建立紧急避难场所是应对灾害的重要措施。按照要求，紧急避难所要距离住宅区较近，它们一般都建立在公园、绿地、广场和空地。长期固定的避难场所主要为城市公园、区级公园、大型体育场、学校操场等。



第四部分

地震避震知识

地震时的避震原则

1、“伏而待定”：“卒然闻变，不可疾出，伏而待定，纵有覆巢，可冀完卵”。这是我国古人总结出来的经验。就是说当面临大地震时，人们不要盲目跑出，最好就近寻个安全角落伏在地上，即使房倒屋塌，也可以保证安全。简单说，就是伏而待定，注意保护自己，等待震动过去再迅速撤离到安全地方。古人这个方法很有效，在历次地震中也得到了验证。就是在现代化的城市，如果您住在高层，遇到地震时不要盲目下楼，采取这种保持镇定就近避险的方法，是最好的应急之策。

2、就近躲避：地震时就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方是地震应急防护的原则。所谓就近躲避，就是因地制宜，根据不同情况采取不同对策。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下(旁)，选择易于形成三角空间的地方和开间小、有支撑的地方，在室外应选择开阔、安全的地方。

如何避震才更安全

地震时，应躲在安全三角区

提倡避震时躲在小开间房、桌下或桌旁，主要理由就是利用支撑物与塌落物形成的安全三角区提供庇护。

我国抗震设防的目标是，一般性的工业和民用建筑要做到“小震不坏、中震可修、大震不倒”，随着我国经济实力的提高和国家减灾战略的实施、我国越来越接近这个目标，如果我国各地速达到这个目标、即使是发生比当地建筑设防测度大一些的地震，可能房屋破坏很严重，但只要房子不倒、就会大大减轻房倒对人的生命造成的威胁，这时、防止零散落物对人造成的伤害就成为关键。



地震时躲比跑安全

无数震灾事实表明，地震时在房间内避险比盲目外跑更安全。

破坏性地层发生时，也就是从地震开始到房屋倒塌这一过程，一般情况下大约有十几秒钟，在这生与死的

紧急关头，一定要沉着冷静，千万不要慌乱、更不能没有目标的乱跑。

一般在中等地震烈度破坏下、房屋主体结构不会有大的损毁，也就是说房屋不至于倒塌，但建筑物附属设施如女儿墙、门脸、吊顶等有可能坠落，这些房屋附件经地震摇晃而坠落的时间，与人们从屋内跑到门口附近的时间大致是吻合的，因此，这些坠落物对跑动外逃的人构成很大的威胁。我国数次中等强度地震发生后，都有因震后乱跑而致伤亡的情况发生。



地震时应防止火灾的发生

破坏性地震发生时，最容易产生的次生灾害就是火灾。随着房屋倒塌、电网拉断、燃气管道、天然气或易燃易爆危险品储存设施的破坏而造成泄漏等原因而引起火灾。

平时应加强对易燃易爆物品的管理工作。生产、使用和存储易燃易爆物品的工厂、仓库应该与居民区保持安全距离。为防止地震时发生火灾，凡性质相互抵触的

易燃易爆物品应将容器和架子固定，以防震时倾倒。凡遇到震动、撞击、摩擦后易起火的易燃物品，应当单独处理，采取一定的措施，如放在固定的容器里，用沙子围护起来，搁置于安全地点等。对煤气站、液化气站、加油站等，要加强检修，发现跑、冒、滴、漏以及支架不牢等情形，要及时采取安全维护措施。

平时要加强对火源的控制，做好灭火准备。不要在火源附近放置易燃易爆物品。使用火炉的家庭夜间封火时，最好坐上一锅水。要根据具体情况，制订切实可行的灭火方案。要准备充足的灭火工具，如灭火器、水桶、铁锹、沙土等。注意不要覆盖住消防水源，阻塞消防通道等。

当感觉到地震时应尽可能迅速切断电源、气源，防止火灾发生。

震后搭建防震棚或帐篷时，要考虑灭火的需要。在棚内不要随便吸烟、乱扔烟头。不得已要用油灯、蜡烛照明时，要将其放入盛有沙土的盆内或碗碟内。



地震时注意保护头部

头部是人体最重要的部位，如果有坠落物直接击砸到头部，就会给人的生命安全带来致命的危险，因此保护头部是保证生命安全的最重要措施。地震发生后避震时，可用枕头、坐垫、书包甚至脸盆等顺手可得的物品来保护头部，如果实在没有其他顺手的物品可用，那就用双手抱住头部进行保护和躲避。



主震过后还要防余震

我国发生的地震中孤立型地震很少，因此，强烈地震发生后，还会继续发生大量余震，有的余震震级也较大(大不过主震级)，持续时间也较长。由于在主震时，建筑物已经受到一定的破坏，或者其他灾情很严重，此时再发生余震就会使破坏或灾情雪上加霜，余震的破坏和影响会给人们带来更大的损失，所以在主震过后也要特别预防余震的袭击。

地震时室外的危险场所

总的说来，地震时在室外比在室内安全。但室外有些地方地震时也是比较危险的。如室外附近有危险物或高耸悬挂物，如：变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车、玻璃幕墙等；室外的其他危险场所有高楼旁、狭窄街道内、危旧房屋、危墙高门脸旁边等，还有危险品仓库、化工厂，储油储气设施、物料堆放处附近等。



不同场合的避震

■ 平房

平房内的人，如离门口较近，且室外空旷安全，则应在尽量保护头部的同时，冲出房屋到空旷地带。如不具备上述外逃条件，应充分利用时间，头顶枕头、沙发靠垫或安全帽等能保护头部的物品。迅速躲在桌下、床下，或紧挨墙根和坚固家具旁；蹲在地上，保护头、胸等要害部位，闭目，用毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛人的灰尘。

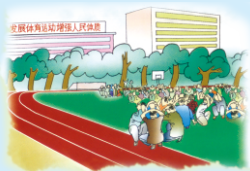
■ 楼房

楼房内的人，遵循就近避震原则。保护头部，要迅速远离外墙、门窗和阳台，选择厨房、卫生间、楼梯间等开间小而不易倒塌的空间避震，也可以躲在内墙墙根、墙角、床、桌下或坚固家具旁等易于形成三角空间的地方避震，千万不要跳楼，等地震过后迅速撤离。



■ 操场

在室外操场时，可原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或高悬的危险物。



■ 街道

室外人员要选择空旷地带避难。不要在高楼、烟囱、高压电线、狭窄巷道、桥梁、高架路下等高大或易倒塌的建筑物处停留；尽量远离加油站、煤气储气罐等有毒有害、易燃易爆的场所。避震转移时，要注意保护身体重要部位，例如用枕头、面盆、书包或者用双手保护住自己的头部，以免被坠落物砸伤。就地选择开阔地蹲下或趴下，不要乱跑，不要随便返回室内，避开人多的地方。

■ 车间

车间工人可以躲在车床、机床及坚固的设备旁，不可惊慌乱跑。特殊岗位上的工人，要首先按照应急预案的要求，关闭易燃易爆、有毒气体阀门，及时降低高温、高压管的温度和压力、防止强酸强碱等强腐蚀液体的渗漏，关闭运转设备。震后，大部分人员可撤离工作现场。在有安全防护的前提下、少部分人员留在现场随时监视险情，及时处理发生的意外事件、防止次生灾害的发生。

■ 停车场

如果在停车场，最好伏在车内不要出来，因为如果是室外停车场，大部分都在高楼的旁边，而高楼旁边是最容易掉落坠落物的地方，而车厢顶部对临近建筑物因地震而震落的落物多少有遮挡作用，能起到保护车内人的作用。强烈地震时，会造成车辆滑动、引起车辆之间相互碰撞，如这时人在车外，极易受到挤压伤害，因此，在车里更安全些。等地震过后再下车转移到安全的地方。

■ 开阔地

地震时，在开阔地是较为安全的地方，但要注意避开密集人群并就地卧倒或蹲下。

■ 山区

在山区遇到地震时，有可能遭遇到山崩、滑坡、泥石流等次生灾害。若山体为岩石，有可能产生山崩和滚石，此时躲避要沿着与岩石滚动相垂直的方向跑，切不可顺着滚石方向往山下跑；也可躲在结实的障碍物下，或蹲在地沟、坎下。特别要保护好头部。若山体为沙土，则易发生滑坡，此时应尽量躲开山体陡峭或沟谷之处，向地势平缓处转移。

■ 海边

在海洋或海岸附近发生的地震有可能引起海啸，因此，当感觉到地震时，当发现不符合正常潮水涨落规律、海水突然退潮或涨潮时，当发现远处的海水形成墙一般的涌浪朝海岸方向运动时，当发现海水发生不明原因的浑浊现象时，在海滨的人要尽快向远离海岸线的高处转移，以避免地震可能引发的海啸的袭击。

■ 水边

如地震时在河边，应赶紧向地势较高的安全地方转移，以防地震造成上游水库溃坝形成洪水。如在湖边或水库等大面积水泊附近，也要迅速转移，远离水边。因为地震或地震后的山崩滑坡有可能造成水体涌动形成大的涌浪而对水边的人造成威胁。

■ 商场、书店、展览馆

选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其它东西护头避开玻璃门窗或柜台，避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架，避开广告牌、吊灯等高耸悬挂物。

■ 行驶的公交车内

司机应及时选择安全地点停车。乘客要抓牢扶手或座椅靠背，以免摔倒或碰伤；尽量降低重心，躲在座位附近，地震过去后再下车。



■ 学校

地震时最需要的是教师的冷静与果断。平时要结合教学活动，向学生们讲述地震设防、应急避震知识，要安排好学生撤离的路线和场地，并经常组织学生进行演练。地震发生时正在上课，学生们可以迅速抱头、闭眼、躲避在课桌下，讲台旁，决不可乱跑涌向出口或跳楼。地震后要在教师指挥下或按平时演练的要求迅速有秩序地撤离教学楼。若地震时在操场或室外场所时，注意避开高大建筑物或危险物，可蹲伏地下，双手保护头部，不要回到教室去。

地震后的紧急撤离

一旦震动停止，就要迅速撤离到安全地方，警惕余震的再度袭击，防止更大损失发生。

从高楼撤离时应走安全通道，千万不要坐电梯。如果遭遇电力中断，应用手电筒等照明，如果没有灯光照明，可顺摸着楼梯靠墙的一侧下行，因为楼梯的扶手一侧有可能在地震中损坏，在没有光亮的情况下，沿楼梯扶手一侧行走容易发生意外。

要听从救援人员的指挥疏散。携带物品要在满足必需情况下尽可能地少。避难时要徒步，不要开车，因为，地震可能造成道路破坏，或者大家都开车造成交通拥堵，结果非但自己不能到达避难地点，也给社会抗震救灾工作带来困难。



第五部分

地震自救互救知识

被埋压时最重要的是镇静

震后如果被埋，一定要镇静，最重要的是树立生存信心，沉着冷静，相信你一定会被救出去。震后余震不断发生，环境会进一步恶化，外界救援也需要一段时间，因此，要尽量使自己心情稳定下来。



坚定信念加上正确自救方法就有希望获得生还。在大地震中，不少遇难者并不是房屋倒塌被砸伤或压伤，而是由于精神崩溃，丧失信心，在极度恐惧中乱喊乱叫、自己“扼杀”了自己。这是因为乱喊乱叫会加速新陈代谢、增加氧的消耗，使体力下降，耐受力降低。另外，大喊大叫时必定会吸入大量烟尘，易造成窒息，增加不必要的伤害。正确的态度是在恶劣的环境中，始终保持镇静，分析处境，寻找出路，等待救援。

被压埋时的自救

首先要改善自己所处的环境、挪开头部周围的杂物，保持呼吸畅通。闻到煤气、毒气时，用湿毛巾等捂住口鼻。如果手活动方便，可用砖、木等支撑残垣断壁，以防余震发生后生存环境进一步恶化。

如果受伤，要用简易的办法包扎好伤口，以免失血太多，造成昏迷。

节约饮食，应急包的水和食品一定要节约使用，并尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到延长生命的作用。

加固环境



包扎伤口



保存体力

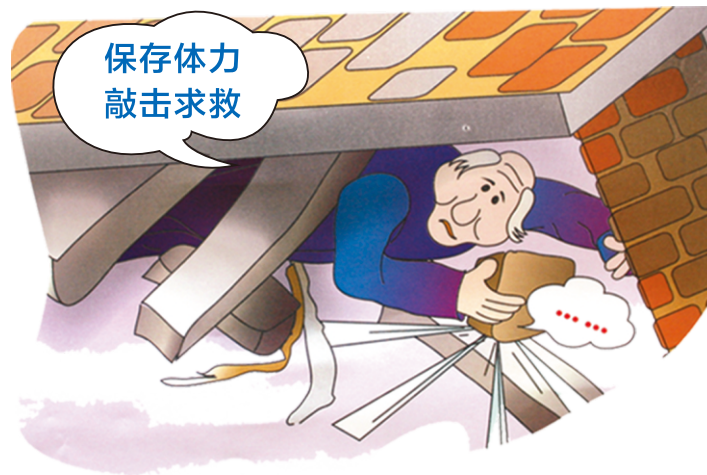


敲击求救



保存体力、等待救援

一时被压埋、又不能自救脱险时，千万不要哭喊，切忌心情急躁和盲目行动，也不要拼命挣扎，要尽可能控制自己的情绪，闭目休息，等待救援人员到来。当被埋压在废墟下时，至关重要的是不能在精神上崩溃，对生存获救要有信心。要谨防烟尘呛咽窒息的危险，可用湿毛巾捂住口鼻，尽量想办法摆脱困境。不得已需留在原地等待救援时，不可盲目呼救和挣扎，尽量减少体力消耗，并寻找一切可以充饥的物品；利用一切办法与外面救援人员进行联系(如敲击器物)，积极主动配合地面营救。如几个人同时被埋压时，要相互鼓励，团结配合，等待救援。



第六部分

灾后疾病控制

正确选择露宿地点

露宿地点应选择干燥、避风、平坦之处。注意避开易遭洪水侵袭的地方。在山区不要选择在易遭受塌方、滚石和泥石流影响的地方。在山上露宿时，条件允许时可选择在东南坡，因为那里不仅避风，而且早上能最早见到太阳。搭帐篷、厕所和设置垃圾堆放点时注意应选在饮用水的下游或下风处。



露宿时容易产生的健康问题

露宿时，由于受各种条件的影响，灾民的身体健康容易出现健康问题。

由于夜里户外气温低，露宿时人体和外界的温差大，肌体抗病能力下降，第二天醒来易产生头晕、头痛、腹痛、腹泻、四肢酸痛、周身不适等症状。

另外，露宿时席地而睡容易将尘土吸入口腔和肺部，由于睡眠中人体免疫机能降低，尘土和空气中的细菌、病毒乘虚而入，会引起咽炎、扁桃体炎、气管炎等疾病。

如果是席地而卧，身体和地面仅隔着薄薄的凉席、塑料布，凉风与地表湿气向上蒸腾的作用，常常会诱发风湿性关节炎、类风湿病等。

露宿时如皮肤裸露在外，易受到蚊虫叮咬。被蚊子咬后可能被传染疟疾、丝虫病、流行性乙型脑炎、乙型肝炎等。



保证饮水卫生

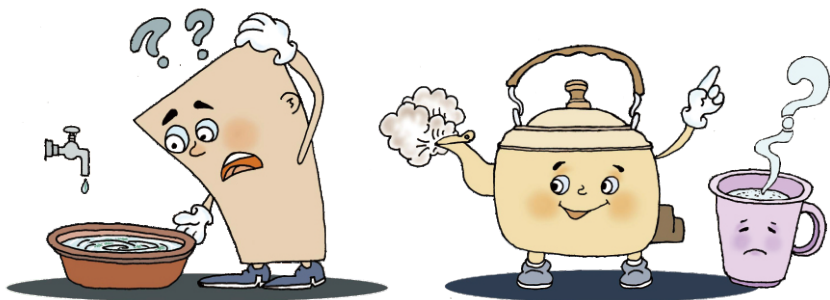
水是人类生存的必需条件，发生大震灾时，要保证往日正常水平的用水是很困难的，必须克服困难、节约用水，直到恢复正常生活。但是过于减少饮用水，会对身体造成不良影响，因此，发生灾害时，要尽可能的减少洗衣服和洗澡用水，注意确保饮水充足。

瓶装水、开水或经过消毒的水都可放心饮用。也可饮用安全的罐头、果汁、蔬菜汁或其他来自罐装食品的液体。如果饮用已经开口的瓶装水，一定要消毒或烧开后饮用。

不要饮用变色、有异味的水或融化的冰块。

游泳池、温泉的水只能用于洗澡、洗手等，不能饮用。

不要使用污染的水洗碗、刷牙、洗菜、洗水果等。



饮用水的净化和消毒

饮用水要经过澄清、过滤、消毒等处理后方可饮用。方法如下：

浑水澄清法：

用明矾、硫酸铝、硫酸铁或聚合氯化铝做混凝剂，适量加入浑水中，用棍棒搅动，待出现絮状物后静置沉淀，水即澄清。没有上述混凝剂时，可就地取材，把仙人掌仙人球、量天尺、木芙蓉、银葵、马齿苋、刺蓬、榆树、木棉树皮捣烂加入浑水中，也有助凝作用。

饮水消毒法：

煮沸消毒（将生水用火烧开。煮沸消毒效果可靠、简便易行，煮沸1分钟就可以杀死绝大多数微生物。）
药剂消毒（如果没有条件烧开水，可以使用专业人员提供的消毒片或含氯制剂进行消毒，也可用漂白粉等卤素制剂消毒；按水被污染的程度，每升水加1-3毫克氯，15-30分钟后即可饮用；个人饮水每升加净水锭两片或2□映酒5滴，振摇两分钟，放置10分钟即可饮用。对于就地取用非自来水的供水车或水桶、在取水的同时应根据水箱（桶）的容积投入相应量的消毒剂。估算药剂用量的原则是，水源污染重的用量应多于污染轻的；地面水用量多于地下水；夏季时用量应多于冬季时。）

饮用水的储存

灾民每人每天平均水量应为5升，主要用于饮用、做饭和洗漱。至少应储备3-5天的饮用水。要保证储存饮用水的安全。饮用水必须储存在坚固的塑料容器内，并拧紧盖子。在每个容器内都要加入含氯消毒剂。所有的容器都要进行标识，避免盛水的容器与有毒有害物质如杀虫剂、汽油等接触。

将储存水的容器放在阴凉处，不要在太阳下晒。另外，储存水应该每6个月更换一次。

平常养成蓄水的习惯，以备紧急时刻使用，这是非常重要的。在家中储备饮水的办法有：在水冲厕所的大桶中经常储备8-10升水；紧急时候可以使用饮料；冰箱里的冰块融化了也可以饮用。



日常用品消毒方法

煮沸消毒法：适用范围包括餐(饮)具、服装、被单等耐湿、耐热物品的消毒。操作时煮锅内的水应将物品全部淹没。水沸时开始计时，应煮沸15-30分钟。

消毒剂溶液浸泡消毒法：适用范围包括餐(饮)具、服装、污染的医疗用品等消毒。此方法操作时要注意，消毒剂溶液应将物品全部浸没。至规定时间后，取出用清水冲净、凉干。

消毒剂液擦拭消毒法：适用范围包括家具、物品表面等的消毒。操作方法为用布浸以消毒剂溶液，往返擦拭消毒物品表面。





地震无情

人间有爱

