

2.3.3 应急救援

本节内容：地震来时的应急自救

重点：地震来时的应急救援

难点：地震时的应急救援原则

基本要求：通过视频，了解不同情境下，地震时的应急救援。

通过文档，掌握地震时的应急救援原则和要点。

(注意：**红色**为本节**重点**，**蓝色**为本节的**思考**，**黄底色**标注为本节的**作业**)

同学们，刚通过视频，大家了解了但当遇到地震时，不同情境下，我们应当如何正确应急自救互救？接下来我们通过文本一起总结下地震应急救援和要点。

(以下内容来自中国灾害防御协会)



避震方式不可千篇一律，要具体问题具体分析，**因时因地因人正确选择应急避震的方法**。要充分考虑以下因素：



所处的房屋是楼房还是平房



房屋的结构和坚固程度如何



室内有无避险空间



身处的位置离房门远近



室外是否开阔安全



自身身体状况如何

锦囊妙计第二计 行动果断，切忌犹豫



就近躲避



或迅速外逃

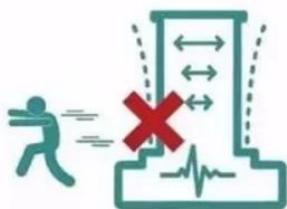


不能瞻前顾后，犹豫不决



切勿往返

锦囊妙计第三计 静待地震平息后再撤离



发生地震时，除非处在老旧建筑物的底层，一般情况下，建筑物还在晃动时不要慌忙往外跑，应该抓紧时间寻找合适的避震场所避震。



静待地震平息之后，迅速撤离到室外空旷地带。

锦囊妙计第四计 听从指挥，镇静避险



在公共场所要听从指挥，镇静避险，避免拥挤、踩踏。

锦囊妙计第五计 正确的自我保护避震姿势



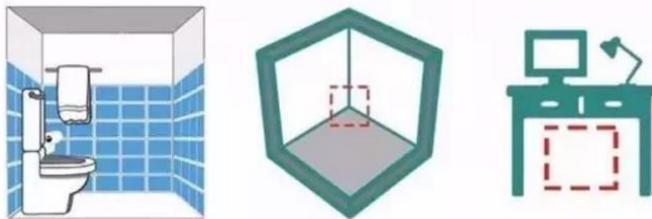
卧伏、蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，抓紧固定物体。



保护头部、眼睛，掩住口鼻，利用身边的枕头、坐垫等物盖住头部。

锦囊妙计第六计 选择安全地带避震

如所处房屋抗震性能较好



感觉地震发生时，就近躲避在小开间房屋内（如：卫生间），承重墙的墙根、墙角，坚固的桌子、床等家具下。采取这种方式躲避的目的是避免悬挂物或者高处物品掉落砸压。

如所处房屋抗震性较差而来不及撤离时



承重墙脚、构造柱与承重墙形成的角落等安全三角区



桌子、床等坚固的家具旁边



承重墙边上的卫生间

地震发生时，抗震性能较差的建筑物可能会发生倒塌，天花板和墙体塌落可能砸坏室内物品和家具，如果躲在下面，容易造成伤亡；但天花板和这些物品或家具之间往往会形成一些空间或空隙，如果躲在这些空隙里将有可能减少伤亡。

思考：同学们，你现在所处的室内位置，哪些是安全三角区呢？