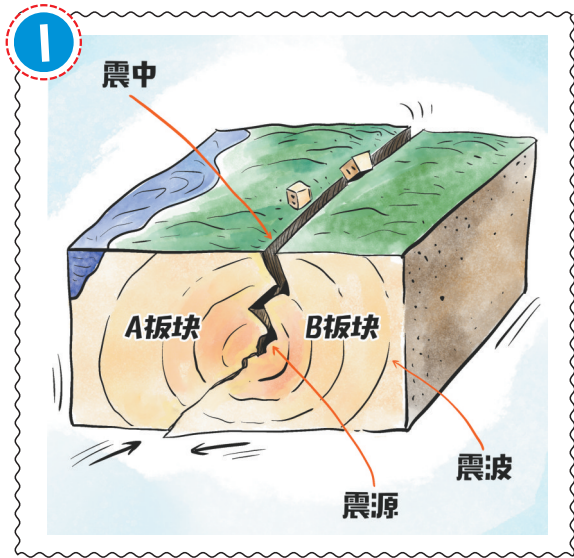
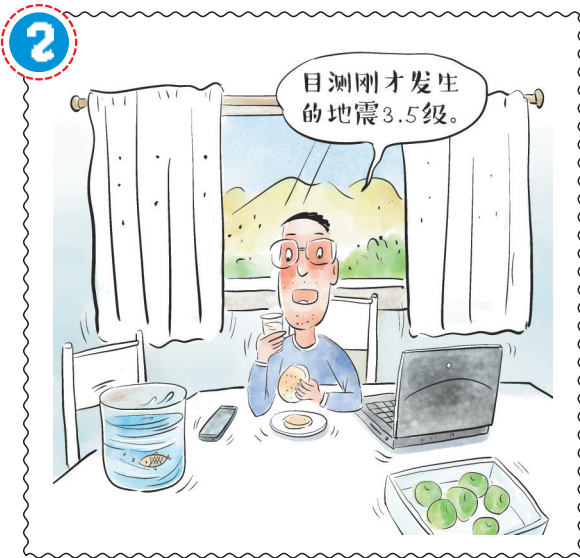


2025年4月2日 星期三 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

地震发生如何科学避险?



地震是地球内部运动引起地表震动的一种自然现象。地球板块之间相互挤压碰撞,造成板块边缘及内部产生错动和破裂,是引起地面震动即地震的主要原因。



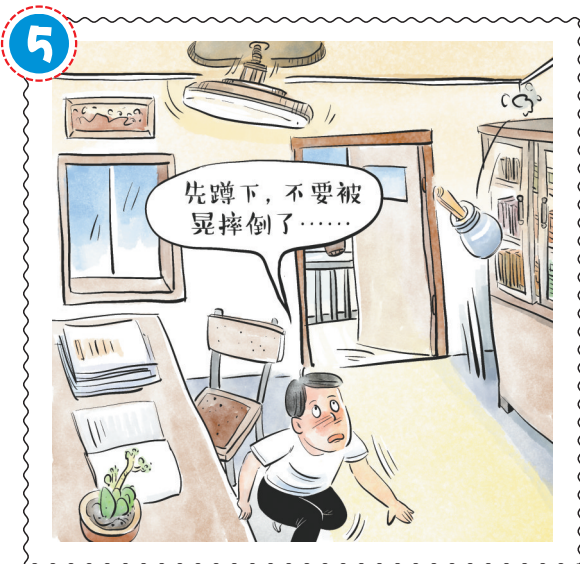
地震的划分通常用里氏震级表示。地震释放出的能量越大震级越高。震级通常划分为:微震,即3级以下地震,人无感觉;有感地震,即3级至4.5级地震;破坏性地震,即5级以上地震。



地震烈度是指地面及房屋等建筑物受地震破坏的程度。同一地震,不同的地区,烈度大小是不一样的。距离震源近,破坏就大,烈度就高;距离震源远,破坏就小,烈度就低。



当大地震来临时,要尽快稳定情绪,不能惊慌。除非你几步就能够跨到室外去,否则地震来临的第一时间不要乱跑,应就地躲避。



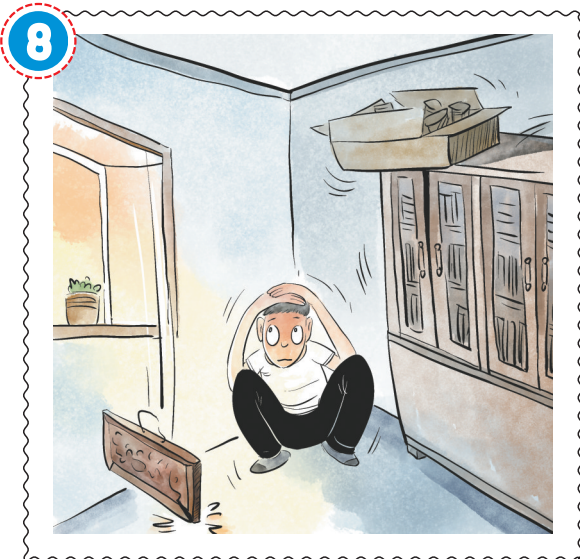
地震发生时自救黄金时间也许只有短短12秒,生死一瞬,怎样自救更科学?大家应牢记“七个字”:伏地、遮挡、手抓牢。



“伏地”指降低身体重心伏于地面,避免在晃动过程中摔倒受伤。“遮挡”是指躲避在遮蔽物下,避免坠落物体对身体造成伤害。



“手抓牢”是指牢牢抓住遮蔽物,比如固定在地上的物体,避免人被甩到遮蔽物外,确保人始终处于遮蔽物保护下。



地震来临时应将身体尽量蜷曲或蹲下,用手或其他物件护住头部,抓住固定物。如果没有任何可抓的固定物或保护头部的物件,应将头尽量向胸前靠拢并闭口,双手交叉放在颈后保护头颈。



就地躲避之后应尽快离开建筑物,别留恋财物,要把握好最佳避险时间。平时可以在家里准备防灾备灾应急包,里面放一些简单的救生用品、方便食品、水等物品。

◎文/澎湃新闻 漫画/杨仕成