

当地震发生时

蹲下



掩护



抓紧



WWW.CIVILDEFENCE.GOV.T.NZ



当地震发生时

蹲下、掩护、抓紧

新西兰全国都可能发生地震。知道立即采取正确的行动可以避免伤害及挽救生命。

地震发生时，要蹲下、掩护、抓紧。这样做会使您不容易被撞倒，或被飞落的物品击中，并且可以保护您的头、颈部以及重要器官。

- **蹲下**时以手及膝盖着地。这样会防止您跌倒，但若有需要也可以移动。
- 如果离您几步距离内有坚固的桌子，**蹲在桌子下**，掩护好您的头部与颈部，可以的话掩护好全身。如果附近没有遮蔽物，蹲下并用手臂及手盖住头部与颈部。
- 抓紧遮蔽物(或保持下蹲姿势，护住头部与颈部)，直到摇晃停止。如果摇晃力道很大，使得遮蔽物四处移动，就跟着遮蔽物一起移动。

如果附近没有遮蔽物，爬到房间内的一个角落，以手及手臂掩护住头部与颈部。不要跑到室外或站在门下面。许多人就是因为试图在**地震期间**移动位置而受伤。蹲下、掩护并抓紧，直到地震过去，这是更安全的做法。

今天就做地震计划。了解能帮助您的有哪些人，以及哪些人可能需要您的帮助。您当地的民防紧急管理小组有您所属地区的特定资讯。

