



地震

華盛頓州是可能發生地震的地區。當地面開始發生抖動時，「蹲下、掩蔽、抓緊」。

蹲下、掩蔽、抓緊

- 當你感覺到地震時，**蹲下**，在一張書桌或堅實的餐桌下面**掩蔽**。遠離窗口或書架之類容易傾倒的物件。**抓緊**書桌或餐桌。在桌子移動時，隨著桌子移動。不要跑——留在原處。「蹲下、掩蔽、抓緊」。

為地震作好準備

- 固定家用電器以及又高又重、容易傾倒的傢具。在櫃門上加栓，防止裡面的物品散落。
- 瞭解如何改進住宅，使之防震。
- 準備一份「外地」聯絡人名單，把電話號碼放在便於查找的地方。如果散失，讓家人打電話給這個人。
- 在家裡指定一個地點存放急需用品，告訴家中所有的人。

在地震過程中

如果在室內：

- 留在室內。蹲在一張書桌或堅實的餐桌下，抓緊桌子。如果桌子移動，隨著桌子移動。遠離窗口、書架、冰箱、沉重的鏡子、懸掛的植物以及其他容易墜落的物品。在地震停止前不要出去。
- 如果你在一個擁擠的商店或公共場所，切勿衝向出口。遠離商品陳列架，防止商品落在你的身上，「**蹲下、掩蔽、抓緊**」。
- 如果你在劇場或體育館，留在座位上，用手臂護著頭部或鑽到椅子下面。在地震停止前不要離開。

如果在戶外：

- 在戶外時，前往一個開闊地帶，遠離樹木、標牌、建築物或倒下的電線及電線杆。

如果在鬧市區：

- 在高建築物旁邊的人行道上，躲進建築物的門洞或門廳內，以免被落下的磚頭、玻璃及其他瓦礫擊傷。

如果在開車：

- 開車時，慢慢將車開到路邊停下，避開立交橋、高壓線及其他危險物體。在地震停止前不要下車。

如果在輪椅中：

- 坐在輪椅中，不要離開輪椅。如有可能，移動至安全掩蔽的地方，鎖住輪子，用手臂護住頭部。

地震之後：

- 如果被疏散，請在獲得安全通知前不要回家。進入建築物時要小心，遠離倒下的高壓線。
- 檢查你本人以及周圍的人是否受傷。
- 為發生餘震作準備。
- 嘗試與你指定的外地聯絡人進行電話聯絡，否則只有在危及生命的緊急情況下才應當使用電話報告。
- 沒有必要不要開車。
- 如果聞到煤氣味或聽到嗤嗤的響聲——打開窗子，離開建築物。關閉戶外的總煤氣閥門。
- 察看鄰居，特別是老人或殘障的人。
- 收聽廣播。



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

網站：
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127