

# 地震防灾 应急指南

翻开指南, 现在开始准备

## 即刻行动

### 1. 订阅预警信息, 关注惠灵顿地区灾情应急管理局 (WREMO)

#### 下载手机app

下载新西兰红十字会灾害预警手机应用软件 (Red Cross Hazard App)。确保开启“常规消息提示”功能, 以便有危及生命的灾害发生时第一时间收到WREMO的预警信息。WREMO只会在个人安全受到威胁时发送预警信息。你可以通过调整其他具体信息提示设置, 选择性接收所需要的信息。比如惠灵顿地区一向多风, 你不会想收到每条大风预警。

#### 收到预警信息时

听从建议行动, 并通过社交媒体或发短信的形式向你的亲朋好友分享信息。



#### 紧急情况发生时获取可靠信息的来源有:

- 访问WREMO应急中心的官方网站  
VISIT [www.WREMO.nz](http://www.WREMO.nz)
- 关注WREMO的Facebook首页  
LIKE [facebook.com/WREMOnz](https://facebook.com/WREMOnz)
- 关注WREMO的Twitter @WREMOinfo
- 访问当地政府的网站和社交媒体平台
- 收听新西兰广播电台和当地电台

# 很好!你已经完成了 保持安全的第一步

惠灵顿地区是一个十分适宜生活的好地方,但并不总是宁静祥和。

我们时常会遭遇地震、风暴、洪水和山体滑坡,有时也会受到海啸的威胁。

这些突发的自然灾害会产生类似的影响,给出行、联系亲友和获得生活必需品带来困难。

我们总结了一些你力所能及的准备事项,以帮助你的家庭和社区在一场大地震后安全且较舒适地度过困难时期。

订阅了预警信息,你已经完成了第一步!

接下来看看你今天、今晚和接下来几个周末可以做些什么,确保你的家庭做好了防震准备。指南中的每一步都绝对值得做。如有任何问题,请与我们联系。

来自WREMO团队

(这里是惠灵顿地区灾情应急管理局)

## 更多参与方式

### 免费的应急准备指导课程

学习如何帮助你的家庭和社区做好一场大地震的震前预备、震中应对和震后恢复工作。你会帮助社区更好地获取信息做好准备,相互照应、团结紧密。

注册我们的课程请登录:  
[getprepared.nz/  
Courses](https://getprepared.nz/Courses)

你也可以注册成为WREMO的志愿者以帮助你的社区,具体信息请查看网址:  
[getprepared.nz/  
Volunteer](https://getprepared.nz/Volunteer)

### 免费的企业可持续经营工作坊

如果你经营一家企业或一个社区组织,在经历或大或小的中断干扰后,都会希望能持续运营。

你的顾客和员工都有赖于你。我们的工作坊可以帮助你和你员工做好准备,在艰难时期依然照常经营并为你的企业做更好地决策。

参与者在结课时会了解企业可持续性经营规划的基本要点,并开始制作自己独特的计划。我们会在惠灵顿各地开设这个为时两小时的工作坊。

注册我们的课程请登录:  
[getprepared.nz/  
Businesses](https://getprepared.nz/Businesses)

### 社区应急预案

许多像你一样的人都在为社区应急预案尽一己之力。查看当前社区在做些什么计划,以及你能为此做些什么。你对社区的深入了解和宝贵经验将有助于制定更有针对性的应急方案。

注册我们的课程请登录:  
[getprepared.nz/  
ResponsePlan](https://getprepared.nz/ResponsePlan)

### 联系我们

✉ [wremo@gw.govt.nz](mailto:wremo@gw.govt.nz)


☎ 04 830 4279

📘 [facebook.com/WREMONz](https://facebook.com/WREMONz)

# 找到你所在社区的 应急中心

社区应急中心是你所在社区的集合地。应急中心曾名为民防中心,更名后更能体现设立该中心的本意。

大地震发生后,居民应前往所在社区的应急中心集合,配合社区的救灾对策,利用自己拥有的技能和资源帮助他人。

 查找距离你最近的社区应急中心,请访问 [getprepared.nz/Hubs](https://getprepared.nz/Hubs)

社区急救中心备有一个基础工具包,包含文具、一部调频收音机、地图和一部可与当地市政府应急行动中心联系的民防无线电对讲机。

除了以上物品,社区应急中心没有其他应急物资储备。

我们已做好准备!  
了解了当地应急中心所在以及如何帮助我们的社区



## 2. 练习趴下、掩护、稳住

“趴下、掩护、稳住”已被国际专家认可，在地震中能有效减少人受伤的概率

地震中的多数伤害是由家具、室内装潢、建筑配件如天花板的砖瓦等物品移动或坠落所造成的，而非房屋倒塌。

### 地震发生时：

**如果在室内**——请待在室内直到地震平息且安全时再离开。离开房子时请小心，留意是否有物体从上方坠落。

**如果在高层建筑内**——同上，请不要在火警铃一响后就急着往外跑。

**如果在户外**——避开楼房、树木和电线。然后趴下、掩护、稳住，直到晃动停止。

**如果在繁忙街区**——请不要在人行道上停留，以防被周边建筑上掉落的物体砸伤。迅速进入建筑内，然后趴下、掩护、稳住。

如果你无法找到能掩护自己的地方，请尽量蜷缩身体，设法保护头部和颈部



### 3. 熟知你所在地的海啸风险区



如果地震发生时你在海边，地震持续时间较长或震感强烈，请迅速离开！


当地震发生在本地时，唯一的海啸预警便是地震本身。

海啸通常由数波组成，可能持续长达数小时。第一波海浪不一定是海啸最大的一波。请立刻撤离到安全地带，确保到蓝色海啸安全线海拔以上的地方。

与邻居讨论每个人如何能够到达安全地带，有的人可能需要额外的帮助。

查看你生活、工作和娱乐的地方是否在海啸风险区内，并弄清楚哪里是安全的去处。

 [getprepared.nz/TsunamiZone](https://getprepared.nz/TsunamiZone)

 海啸发生过后不要靠近海岸或走进水里，直到官方警报解除

10 MIN

第一波海啸最快会在十分分钟内到达岸边，所以我们没有足够的时间拉响官方警报。只有当海啸从远处（如南美洲）推近时，才能够预先发布警报。



## 4. 制定家庭应急预案

发生大地震后,你可能无法使用手机,发送邮件或者更新社交媒体上的信息。请制定一个在无法联系到他人时的应急预案。

### 确保孩子的安全

学校会有保障学生安全的方案。



查看你孩子学校的应急预案,请访问:

[getprepared.org.nz/schools](https://getprepared.org.nz/schools)

联系安排至少三个居住在学校附近步行范围内,可以帮你接孩子的朋友或家人,并将他们的名字告诉学校。

跟孩子讲讲可能出现的情况,以及当你无法去接他们时,谁可能会去接他们。

### 约好安全的集合地点

确定一个与家人朋友会合的地方,必要的话安排在亲友家暂住。

### 办好家庭财产保险

大部分人都没有买足保险。请确保你为家庭财产都购买了足够的保险,联系你的保险公司具体商谈。



## 在家中和工作单位各准备一个应急包

地震发生后,你可能不得不匆忙离开家,或走很长一段路才能从工作的地方回到家。想想你可能需要的应急物品,将足够帮助你度过数小时至数日的生存必需品放在一个应急包中。

这项任务不难,你可以自己准备,不必花很多钱。

## 水电设备

水电设备受损可能会造成危险,让你无法待在家中。

找到家中的煤气总阀门、电源总开关和水阀,学习如何关闭它们。给它们做上明显的标记,以便你可以快速找到它们。



## 5. 做好家里的安全措施

做好家里的安全措施会减少地震时可能带来的损坏,即使屋子被震得有些凌乱,你仍可以安心地待在家里。

### 检查房顶、墙体、家具和地基是否安全

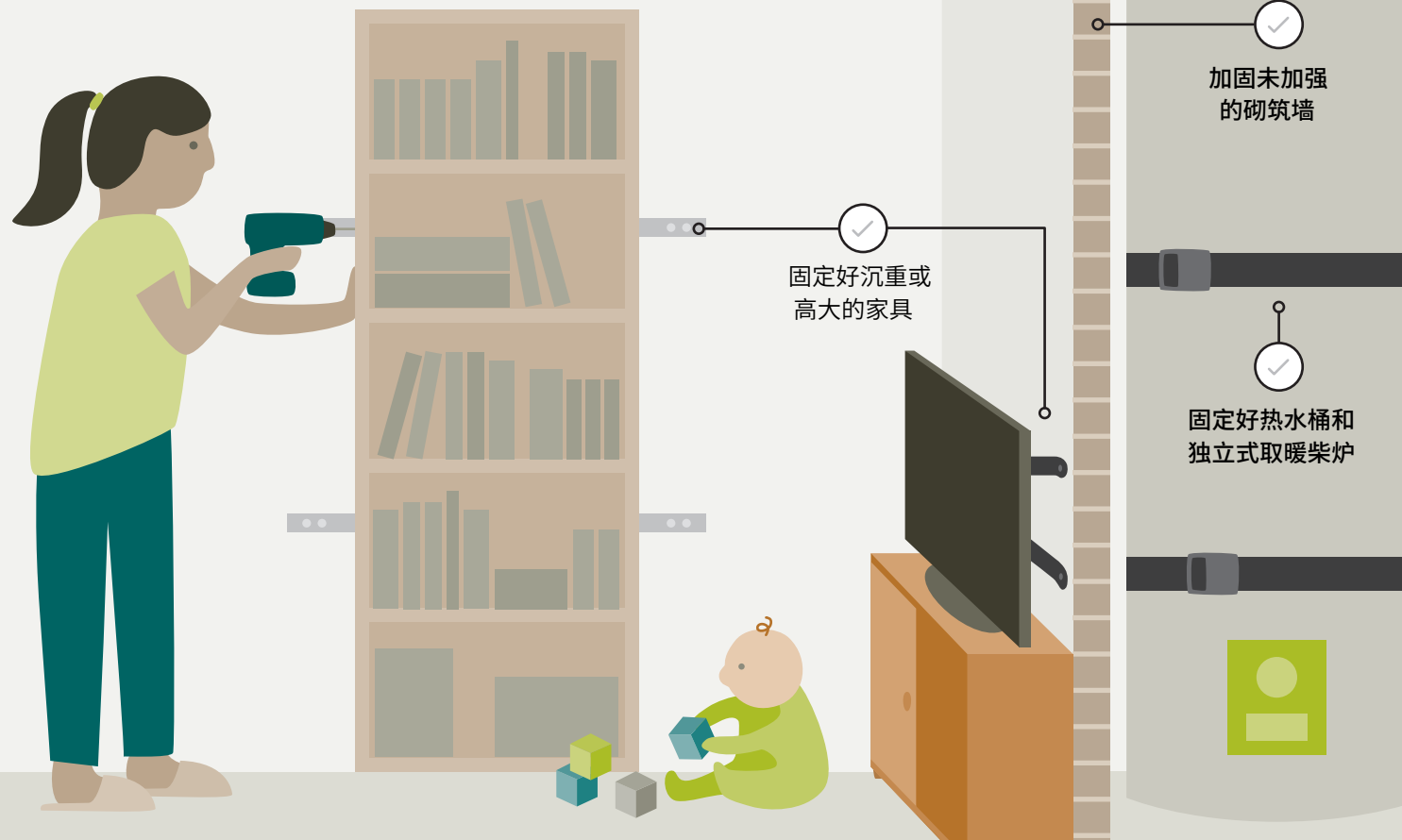
如需他人帮助检查房屋,请找专业的建筑工人。

了解更多关于房屋防震检查的信息,请访问网址:

[getprepared.nz/SafeHomes](https://getprepared.nz/SafeHomes)

### 如果你是租房子住

如果租住的房屋地震后仍可居住,你的房东才是最大的受益人,所以请与房东商量依照此指南使你的住所更安全。



检查砖砌的烟囱是否稳固。倘若已不使用,请将其拆除

固定好集水箱

更换或补充房顶上任何腐烂或缺失的椽子和支柱

加固未加强的砌筑墙

固定好沉重或高大的家具

固定好热水桶和独立式取暖柴炉



# 6. 储水

在一场大地震后往往会发生停水，所以你需要有一些应急储备水。储水越多越好，你需要存够一周的家庭用水。

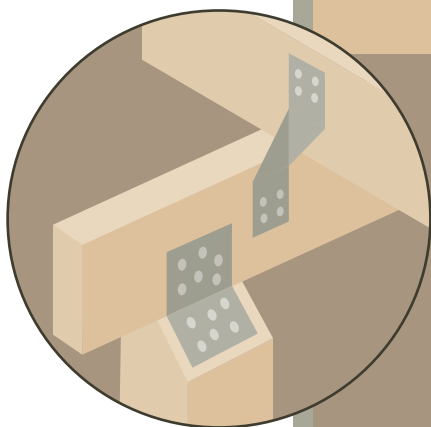
这周末就去买一个200升容量(可以的话买个更大的!)的储水桶，以便在紧急情况下有水使用。储水桶并不贵，自己安装也不难。把储水桶固定好，然后装满干净的自来水。

 [getprepared.nz/Water](https://getprepared.nz/Water)

**如果你买不到这样的储水桶，至少储存一些水，这样也比一点水不存好!**

使用容量大的塑料饮料瓶。不要使用已用过的牛奶瓶，因为残留在瓶中的牛奶会污染水质。

将每个容器注入自来水直到满溢，拧紧瓶盖，存放在阴凉处。每隔一年把容器清洗干净并重新注满水。



检查地基：

确保地基承木都固定在底桩上

检查底桩周围是否有任何被挖过的痕迹

更换任何腐朽或虫蛀的木材

## 7. 结识邻居

地震时，多数人是被当时在当地的人营救出来的。邻居是你的首选求助对象。

这周末就和一些街坊邻居取得联系，以便在紧急情况发生时：

- 确保每个人安全且有人照顾，特别是需要额外帮助的人
- 与邻居分享物资和技能，相互帮助
- 在灾后的日子里支援彼此



[getprepared.nz/Neighbours](https://getprepared.nz/Neighbours)

这样更有助于构建日益和谐、友好、坚韧的社区。

从一个简单的微笑和自我介绍开始吧。万事开头难！接下来建议几个邻居间相互交换联系方式以备紧急情况发生时有所照应——这是打开话题的一个好方法。

你也可以在你的街区发起一个社区互助小组，或者加入当地的时间银行。

(时间银行 Timebank，是近些年出现的新理念，社区间交换技能的一种新模式。大家以时间为货币，提供者花时间用其技能为别人提供服务，并把所花的时间记录在时间银行里。当自己需要别人服务时，可以从中支取“被服务时间”。)

一两周后，组织与几位邻居小聚、烧烤或一起为社区做义工



## 8. 尝试在家露营

你的家里到处都有应急物品，其实都是日常用品！

床上的小毯子、衣柜里的衣服、厨房里的食物都是紧急情况下可以使用的物品。

- 如果家中有婴幼儿或宠物，请相应地为他们也准备好应急用品。
- 列一个医药品的清单，并确保药物数量充足。

照顾好自己和家庭，也等于帮助了紧急救援服务机构，让他们将有限的资源用到最需要帮助的人身上。



尽量保持食物储藏柜里有充足的食物，可以满足一周之需



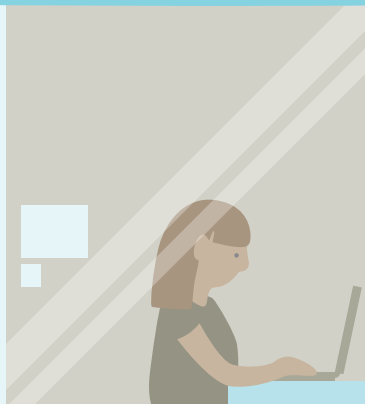
我们已做好准备！



备好了在紧急情况下维持一周生活的必需品

### 访问getprepared.nz时：

- 1 通过社区应急中心链接查看所在社区的应急预案。
- 2 查看海啸疏散区域地图，了解你居住、工作和娱乐的场所是否位于需要疏散撤离的区域。
- 3 查看网站www.wremo.nz，在紧急情况发生时，通过此网站获取确凿可靠的信息。



# 我们已做好准备!

家庭集合点:

邻居的联系方式:

我们的社区应急中心位于:


可接送孩子的熟人的联系方式:

家中的水电设备总开关位置:

水:

电:

煤气:

 查看更多应急准备信息, 请访问 [getprepared.org.nz](http://getprepared.org.nz)

## 地震发生后:

请贴在厨房橱柜内

### 有海啸风险?

- 快速步行或骑自行车至安全的区域——内陆或山坡。请勿驾驶汽车。
- 跟随蓝色的海啸逃生指引箭头和疏散路线标识到达最近的安全区域(或蓝色安全线海拔以上)。在行进途中不要停留, 以免阻碍跟随在你身后的人撤离。

### 联系他人

- 在回家前尝试和亲友在预先约好的安全集合点汇合。
- 在可能的情况下, 更新社交媒体上的状态或发送语音讯息向人们报平安。发短信, 不要打电话, 以减少通信网络负载。

### 接孩子

- 确保每个人都知道应急计划是什么。不要在孩子已经疏散到安全的地方时还去学校接他们, 而将自己置身于危险之中! 等到安全时再去接他们。

### 保持家中安全

- 当听到或闻到煤气泄漏时, 请关闭煤气以防发生爆炸。
- 当停电或需要疏散时, 请关闭电闸。家里可能会有你看不见的破损电线。
- 关掉水阀, 尤其是当你觉得可能有管道已受损时。漏水会损坏你的房子。

### 饮用水与排污


- 未经处理的水煮沸一分钟后才可饮用, 或在每十升水中添加1/2茶匙无香型家用漂白剂, 静置三十分钟后再次饮用。
- 不要使用冲水马桶。在可能的情况下, 挖洞掩埋排泄物。保持卫生清洁。

### 查看你的邻居

- 照顾独居、行动不变或需要额外帮助的人。
- 分享你的技能和物资来相互支持。

### 前往社区急救中心

- 如果你需要帮助
- 如果你能够分享物资和技能以提供援助
- 收集并分享你所在社区的灾情信息
- 配合所在社区应急预案行动, 并把消息传达给市政府应急行动中心

 通过访问 [www.WREMO.nz](http://www.WREMO.nz) 或收听电台广播获得紧急事件信息