

## 防震措施

了解相关宣传页的更多信息:

- 应急用品
- 个人和家庭备灾
- 家中防范措施

如需了解更多信息, 请访问

[Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

### 其他资源

每年10月, 成千上万的俄勒冈州人都会参加该州有史以来规模最大的地震演练“Great Oregon ShakeOut”, 练习“趴下、掩护及原地等待”三步。邀请您的好友和同事一起加入我们的行列! 如需报名, 请访问:

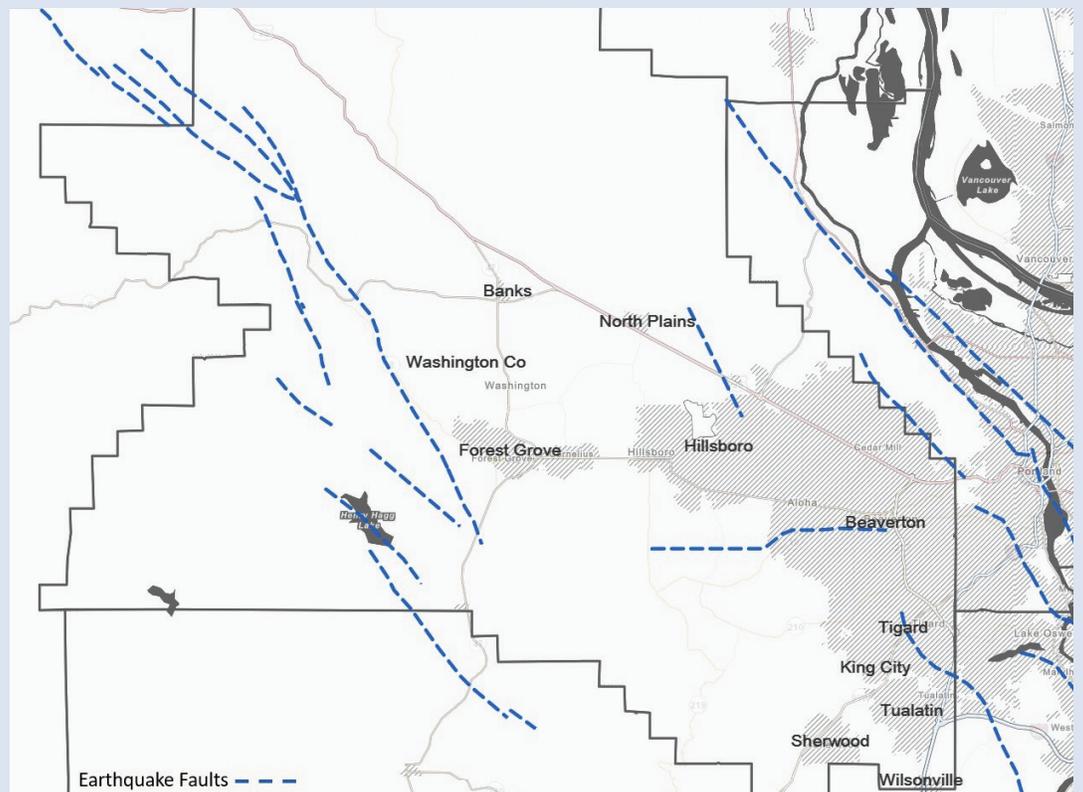
[www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)



是否希望实时追踪地震信息? 请查看美国地质勘探局 (USGS) 的最新地震图: <https://earthquake.usgs.gov/earthquakes/map/>

### 华盛顿县地震频发

自2010年以来, 华盛顿县发生了四次地震。1700年, 整个太平洋西北部皆可感受到卡斯卡迪亚地层潜没带引发的大地震, 这条长达600英里的断层带与俄勒冈州和华盛顿州海岸线呈并驾齐驱之势。在过去10,000年里, 这里曾发生了40次8级或9级地震。



(上图) 华盛顿县及其周围有几处断层带。

(Left) 卡斯卡迪亚地层潜没带沿着俄勒冈州和华盛顿州海岸线绵延600英里, 可引发世界上最强烈的地震。

## 地震前

### 个人准备

- 储备 2 周的应急食物和水（请阅读 Take 5 宣传页中的“应急用品”部分）。
- 做好家中备灾工作，防范地震：  
[www.bit.ly/2rAnRrQ](http://www.bit.ly/2rAnRrQ)
- 学习救生技能，如急救。
- 加入社区紧急事态应对小组或专注于应对灾害的社区志愿者小组。
- 阅读《Living on Shaky Ground: How to Survive Earthquakes and Tsunamis in Oregon》：[www.bit.ly/2NmFAS5](http://www.bit.ly/2NmFAS5)

### 与家人和邻里携手

- 同家人讨论发生地震时的正确做法。共同制定计划。
- 积极结交邻里并与其沟通。举办一次防震烧烤派对或游戏之夜，向人们介绍您的防震措施。
- 每年演练一次“趴下、掩护及原地等待”三步骤，具体请参考：[www.ShakeOut.org](http://www.ShakeOut.org)
- 确定外地联系人，以防当地通讯繁忙。如需了解如何创建应急通讯计划，请访问：[ready.gov/make-a-plan](http://ready.gov/make-a-plan)
- 考虑投保地震险。普通房主保险不赔偿地震损失。

## 地震中



趴下!

掩护!

原地等待!

### 室内

双手和双膝伏地，躲到结实的物体下，掩护头部和颈部，保持原地不动，直至震动停止。在地震中，地面震动可能会持续长达 6 分钟。”

### 户外

在能够确保安全的前提下，找一处无物体倒塌风险的空旷之地，以免砸伤您，然后趴下、掩护和原地等待。

### 海岸线附近



一旦可以安全行走，要立即向高处移动。遵循海啸疏散路线。

## 震动停止后



检查是否有危险和受损。



检查受伤情况并帮助他人。



寻找家人和邻里。



做好发生余震的准备。