

平安上外

SISU SAFETY

营造和谐温馨的校园氛围

2009年11月23日
星期一
总第55期
本期四版

指导老师 薛惠明
主编 李艳洁
副主编 孙元青 陈沿

上外学刊(2002)34号 上海外国语大学保卫处主办 <http://security.shisu.edu>

本期导读

专题：11.9是消防安全日，看看学校是如何为我们加强防火意识的？当然，还有最全面的防火提示供你参考哦！

(详见2版)

冬季“瞬间降临”，弄得我们措手不及。生活版教你如何将身体调整到最佳状态，让我们的冬季不再寒冷难熬。

(详见3版)

湖北大学生舍生救人的事迹让我们再次陷入了思考，对于英雄的定义，对于生命的价值，甚至是对人性的再次叩问。

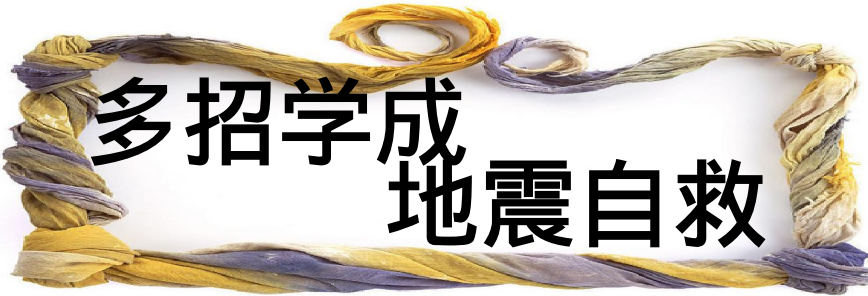
(详见4版)

地震简介：地震是一种自然现象，目前人类尚不能阻止地震的发生。但我们可以采取有效措施，最大限度地减轻地震灾害。由于地球不断运动，逐渐积累了巨大能量，在地壳某些脆弱地带造成岩层突然发生断裂或错动，这就是地震。

地震前兆指地震发生前出现的异常现象，如地震活动、地表的明显变化以及地磁、地电、重力等地球物理异常，地下水位、水化学、动物的异常行为等。

地震烈度是距震中不同距离上地面及建筑物、构筑物遭受地震破坏的程度。我国将地震烈度分为12度。地震烈度和地震震级是两个概念，如唐山7.8级地震，唐山市的地震烈度是11度，天津中心市区的烈度是8度，石家庄的烈度是5度。3度，少数人有感4—5度，睡觉的人惊醒，吊灯摆动6度，器皿倾倒，房屋轻微破坏。7—8度，房屋破坏，地面裂缝。9—10度，桥梁、水坝损坏，房屋倒塌，地面破坏严重。11—12度，毁灭性破坏。

据上海地震局台网测定，2009年11月7日17点03分在上海松江位于北纬31度00分，东经121度06分发生ML3.2级地震，震源深度为13公里。据亲身体过的同学描述，当时她正在处于6楼的寝室写作业，突然感到椅子有轻微的扭动，心中有些紧张。由此可见地震离我们并不遥远，掌握一定的自救知识，培养临危不乱的心理素质还是十分必要的。



大地震中自救8法

- 1、尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部。
- 2、活动手脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。
- 3、用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物。
- 4、在活动空间保持足够空气。
- 5、开辟通道，朝着有光亮、更安全宽敞的地方移动。
- 6、节约使用代用品和水。
- 7、尽量节省气力，可用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息，当确定不远处有人时再呼救。
- 8、多人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动。

不同处所人员避震方法

就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方是应急防护的较好方法。

学校人员避震

在学校中，地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生们乱跑或跳楼。

地震时，在街上行走避震

地震发生时，高层建筑物的玻璃碎片和大楼外侧混凝土碎块、以及广告牌、马口铁板、霓虹灯架等，可能掉下伤人，因此在街上走时，最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上，尽可能作好自我防御的准备，要镇静，应该迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区躲避。

地震发生时行驶的车辆应急避震

(1) 司机尽快减速，逐步刹闸；
(2) 乘客应用手牢牢抓住拉手、柱子或座席等，并注意防止行李从架上掉下伤人，面朝行车方向的人，要将胳膊靠在前坐席的椅垫上，护住面部，身体倾向通道，两手护住头部；背朝行车方向的人，要两手护住后脑部，并抬膝护腹，紧缩身体，作好防御姿势。

楼房内人员地震时应急避震

地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。总之，震时可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间和通道进行躲避，减少人员伤亡。

在商店遇震应急避震

在百货公司遇到地震时，要保持镇静。由于人员慌乱，商品下落，可能使避难通道阻塞。此时，应躲在近处的大柱子和商品旁边（避开商品陈列橱），或朝着没有障碍的通道躲避，然后屈身蹲下，等待地震平息。处于楼上位置，原则上向底层转移为好。但楼梯往往是建筑物抗震的薄弱部位，因此，要看准脱险的合适时机。服务员要组织群众就近躲避，震后安全撤离。

家庭避震

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。

室内易形成三角空间的地方：

- 炕沿下、坚固家具附近；
- 内墙墙根、墙角；

厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

公共场所避震

听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处：

- 就避开高大建筑物或构筑物；
- 楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；
- 过街桥、立交桥；
- 高烟囱、水塔下。

避开危险物、高耸或悬挂物：变压器、电线杆、路灯等；广告牌、吊车等。

避开其他危险场所：

狭窄的街道；危旧房屋，危墙；女儿墙、高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

文 / 王雯

