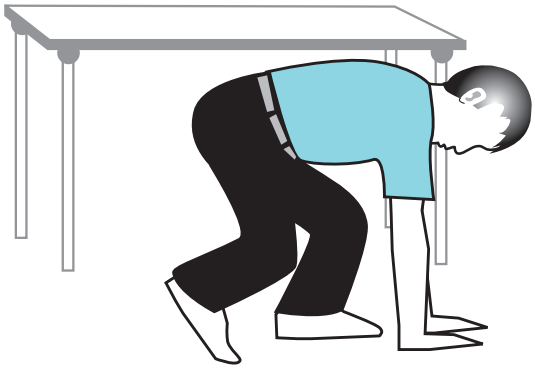
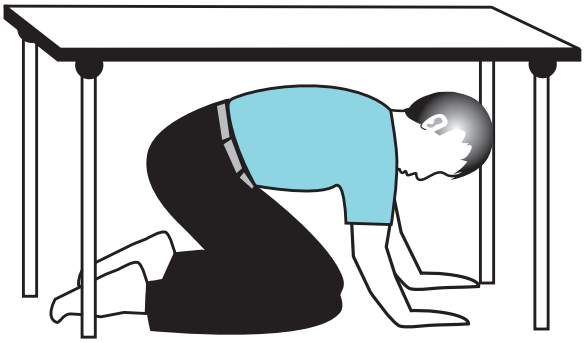
地震时如何寻求安全

当地面颤动时....

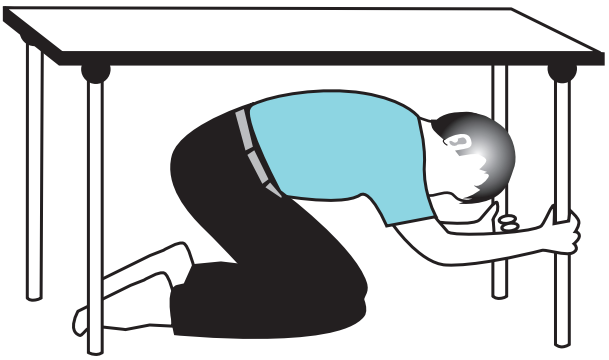
卧倒....



掩护....



抓紧....



City of Seattle

Seattle
Emergency Management

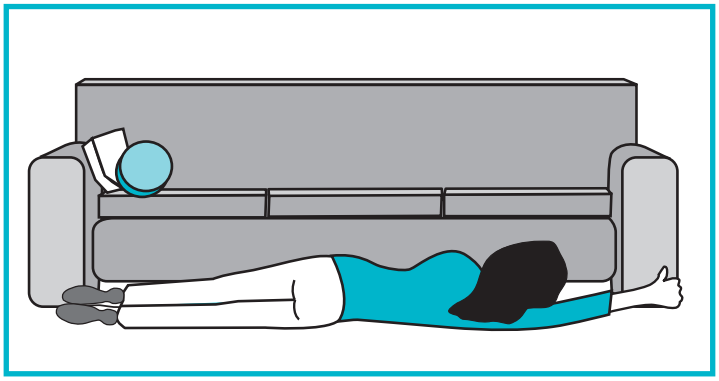
Seattle Office of Emergency Management
www.seattle.gov/emergency
206-233-5076

地震时如何寻求安全

- **地面颤动时不要奔跑。**
  大多数伤亡系因坠落物体所致，而不是由于房子倒塌。

- 在地震发生后3-4 秒内立即**卧倒、躲在桌下寻求掩护并抓紧桌脚**。
  直到震动停止后才出来。

- **如果您所在之处没有桌子，就尽量保持低姿态！**
  设法找到安全的藏身之处。
  躲在任何桌子**下面**是最好的选择。
  靠在内墙**旁边**席地而坐。
  以低姿势躲在笨重家具**旁边**。
  在电影院、教堂或体育馆中**蹲在**两排座椅**之间**。
  在超级市场里躲在购物车**旁边和下面**。



- **如果您在露天場所...**
  坐在地上，双臂抱头。

- **如果您在室外靠近大樓处...**
  进入大楼并找到一个安全场所。
  大楼周围就近地带被称为“危险区”。

- **注：**发生地震时，**门廊不是建议的安全场所**。
  在震动期间，很难躲在门廊中，
  而且门在打开和关上时往往会造成受伤。