

日本是世界上地震频发的国家。正确了解地震，并掌握应对地震的知识和方法是非常必要。本次为大家介绍平时应如何做好防震准备，以及在地震发生时的应对措施。

首先，为大家介绍平时为了应对地震而需要做好哪些准备。地震发生时，会因家具或家电倾倒、坠落而受伤。采取固定家具、调整家具摆放方向等措施，确保家具万一倾倒也不会受伤，避免危险，保护自己及家人安全。



为了在紧急情况下能够迅速避难，请事先确认自家、工作单位等附近的避难场所。学校、大型公园等通常都会被指定为避难场所。

请提前准备好约三天的饮用水和食品，以及手电筒、常备药品等应急物资。同时，为了在受伤时能够简单急救，也应准备好急救医疗物资。建议将最低限度必需物品集中装包，作为“紧急避难包” 以备不时之需，需要避难时可携带出发。

接着为大家介绍“紧急地震速报”。



紧急地震速报是指预测会引发强烈摇晃的地震时，立即通过电视、广播、手机等渠道向公众发布的信息。当听到紧急地震速报时，请迅速采取行动，确保自身安全。

其次，为大家介绍地震发生时的应对方法。

首先，请躲到坚固的桌子等家具下面，确保自身安全。尤其要注意，不要惊慌地冲到室外，也不要靠近窗户。可能会因物品从上方掉落，或被碎玻璃划伤。此外，身处海岸附近时，如果感受到强烈的摇晃或持续长时间缓慢摇晃，请警惕发生海啸，迅速前往高处的安全场所避难。

待摇晃停止后，请关闭煤气炉、热水器等火源，并打开门窗，确保逃生出口畅通。若发生火灾，在火势尚小的初期阶段，应立即进行灭火。避难时请不要使用电梯或汽车，应用安全方式撤离。