

New Zealand

Shake  
Out™



## 全国防震演习和海啸步行疏散

[www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)

我们的名为“New Zealand ShakeOut”的全国防震演习和海啸步行疏散活动将于2018年10月18日上午9点30分进行。

新西兰全国都存在发生地震的风险，我们的所有海岸线都处于海啸的威胁之下。我们无法预测它们什么时候到来，但是我们可以练习采取正确的行动来保护自己。

参加“New Zealand ShakeOut 2018”演习是学习如何采取正确行动和做好准备的好办法。

ShakeOut，就像数数那样简单.....

- 1 现在就报名！——只用两分钟就可以给您的组织或家庭里的每个成员都报上名。
- 2 把消息传开（告诉朋友、家人和同事，在脸书和推特等社交媒体上转发分享）
- 3 在2018年10月18日\*上午9点30分进行“蹲下、掩护、抓紧”演习，如果您居住在沿海地区，接下来再演习海啸步行疏散。

到网站[www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)上报名，计划您的演习和步行疏散，做好准备并下载资料来宣传演习。

\*如果您无法于2018年10月18日上午9点30分参加演习，您可以在演习日的两周之内选择一个适合您的时间（并且仍然算为有效）。



### “蹲下、掩护和抓紧”是在发生地震时应采取的正确行动。

这会防止您被击倒，不易被坠落和飞来的物体击中，并保护您的头、颈和要害部位。

- **蹲下**用手或膝盖撑在地面。这保护您不会摔倒并使您在需要的情况下可以移动。
- **掩护**您的头部和颈部（如果可能的话护住全部身体），躲在一个结实的桌子下面（如果桌子距离您只有几步远的话）。如果就近没有掩体，用您的胳膊和双手来掩护头部和脖子。
- **抓紧**您的掩体（或原地抓紧来保护您的头部和脖子），直到晃动停止。如果晃动使您的掩体左右移动，跟着它移动。

如果您无法蹲下，就紧紧地靠住一把椅子或轮椅（把轮子锁住）并用手和胳膊掩护住您的头部和脖子。如果您无法从床上起来，就用一只枕头来掩护您的头部和脖子。

很多人都是在晃动还在持续期间试图移动时受的伤。“蹲下、掩护和抓紧”，直到晃动结束，这样要安全得多。



如果您距离海岸很近，并有以下任何一种感觉：

- 感到一阵使人难于站稳、或者持续一分钟以上的强烈地震
- 看到海面陡然上升或下降
- 听到大海发出响亮和异常的噪音

立即转移到最近的高地，或尽可能地远离海边。如果可能，行走或骑自行车。不要等待官方发出警报。

源头在本地的海啸可能会在几分钟之内就袭来，不会有时间来发布官方警报。识别大自然发出的警报信号并迅速采取行动，十分重要。

要记住，**持续时间长或程度强烈：就立即转移。**