

《京津冀农村防震减灾应急科普实用手册》

简易版（村民用）

1. 家庭防震会

家庭防震会是一种家庭防震减灾的应急措施，旨在帮助家庭成员在地震发生时迅速采取应对措施，减轻灾害损失。

家庭防震会可采取机动灵活的形式，定期或不定期召开，每位家庭成员应秉持认真负责的态度。主持人最好是家庭的监护人，每月可以选取固定的时间段召开。当然，在收到官方发出的临震预报时应当及时召开。家庭防震会的内容应重点围绕家庭的防震救灾对策安排，主要有以下几方面：

1. 宣传有关地震的理论知识与常识，家庭中的每个成员可以利用网络资源积极查阅资料展开学习。

2. 学习防震避震经验和方法，讲解卫生急救护理知识。

3. 分配各人震时应急任务确定每位家庭成员的震时职责。

4. 开展应急演练，明确逃生路线，避难地点和集合地点。

5. 准备避难和营救用品。

6. 制定应急联系方式，如手电筒、口哨等以便在地震时及时联系家人。

7. 装修加固室内家具杂物，定期检查和维护家庭防震设施，确保其正常运转。

8. 落实防火、防电、防水措施。

通过组织家庭防震会，可以帮助家庭成员更好地了解和掌握地震灾害的应对措施，提高家庭的应急能力，保障家庭成员的生命安全和财产安全。

2. 日常物资储备

在救援到来之前一周内，做好不依赖任何人生活的“准备”，就是“日常储备”。当发生较大地震时，基础设施被破坏，行政机关也会陷入难以灵活运转的情况。所以，日常不需要准备特别的物品，贮备好那些一旦用完生活就会陷入困境的物品，按照生产日期的先后使用即可。需要注意的是，对于婴幼儿、老年人和病人的家庭，重要的是要多准备地震发生时马上就能获取的牛奶和常备药等。不同于应急物品，日常储备就是动用自己的大脑，根据家庭成员结构购买可以使家人活着的必需品。

日常储备应把握 4 个要点：

1. 冰箱是食品储备仓库。一般家庭中，冰箱以及其它地方储存的食品为 1~2 周的量合适。

2. 生活用水的重要性。如果停水，最困难的就是没有生活用水可用，为应对紧急情况，平常家里要有储水容器。

3. 全电气化住宅的必需品。全电气化住宅在停电时甚至不能烧热水，如果有热水，则可以食用泡面等大多数的食品，所以家庭需要准备储气罐或其他设备，以备供电供气中断时用。

4. 检查使用期限。和食品的食用期限一样，电池、药物等也有使用期限，为了在发生紧急状况时不慌乱，要定期检查更换。

3. 手机地震预警功能

目前市面主流的智能手机均具备手机地震预警功能，在地震前的几秒钟发出地震预警提示，为人们的逃生争取宝贵的时间。要知道地震避险自救的黄金时间仅仅也才 12 秒，因此开启手机地震预警功能十分有必要。针对市面主流的智能手机，整理了各品牌的手机开启地震预警的方法，开启地震预警后即使手机处于静音、勿扰模式，在发出地震预警是都可以发出高分贝音量。具体操作如下：

1. 华为/荣耀：设置→安全→应急预警通知→地震预警。
2. 小米：手机管家→家人关怀→地震预警。
3. OPPO/一加/真我：设定→安全→SOS 紧急联络→自然灾害警报→地震警报。
4. vivo/iQOO：天气 App→设置→地震预警→启用地震预警服务。
5. 苹果/三星：在应用商店内搜索“地震预警”关键词，自行下载相关 APP。

4. 家庭防震演练

震时避险，很多事情要在极短的时间内和困难的条件下完成，包括：避险、撤离、联络等，通过演练，能很好地检验家庭的防震准备工作，使家庭防震准备更趋完善。

1. 练习“一分钟紧急避险”。进行紧急撤离与疏散练习。假设地震突然发生，在家里怎样避震，设定地震发生时全家人在干什么。地震强度可设为一次性破坏性地震，避震方式：是室内避震，还是室外避震，根据每人平时正常生活环境，确定避震位置和方式。

2. 演习结束后计算一下时间，看看是否达到紧急避震的时间要求，总结经验，多加反思自己在演习中有哪些做的不到位的地方，修改行动方案后再做演练。

3. 震后紧急撤离。假设地震停止后，如何从家中撤离到安全地段，撤离时要带上应急背包，青年人负责照顾老年人和孩子，要注意关上水、电、气和熄灭炉火。

4. 紧急救护演习。掌握伤口消毒、止血、包扎等知识，学习人工呼吸等急救技术，了解骨折等受伤肢体的固定，以及某些特殊伤员的运送和护理方法。

通过以上步骤，家庭成员可以更好地了解如何在地震发生时保护自己，提高生存机会。同时，通过定期的防震演练，可以增强家庭成员之间的协作和应急反应能力。

《京津冀农村防震减灾应急科普实用手册》

（应急疏散演练用）

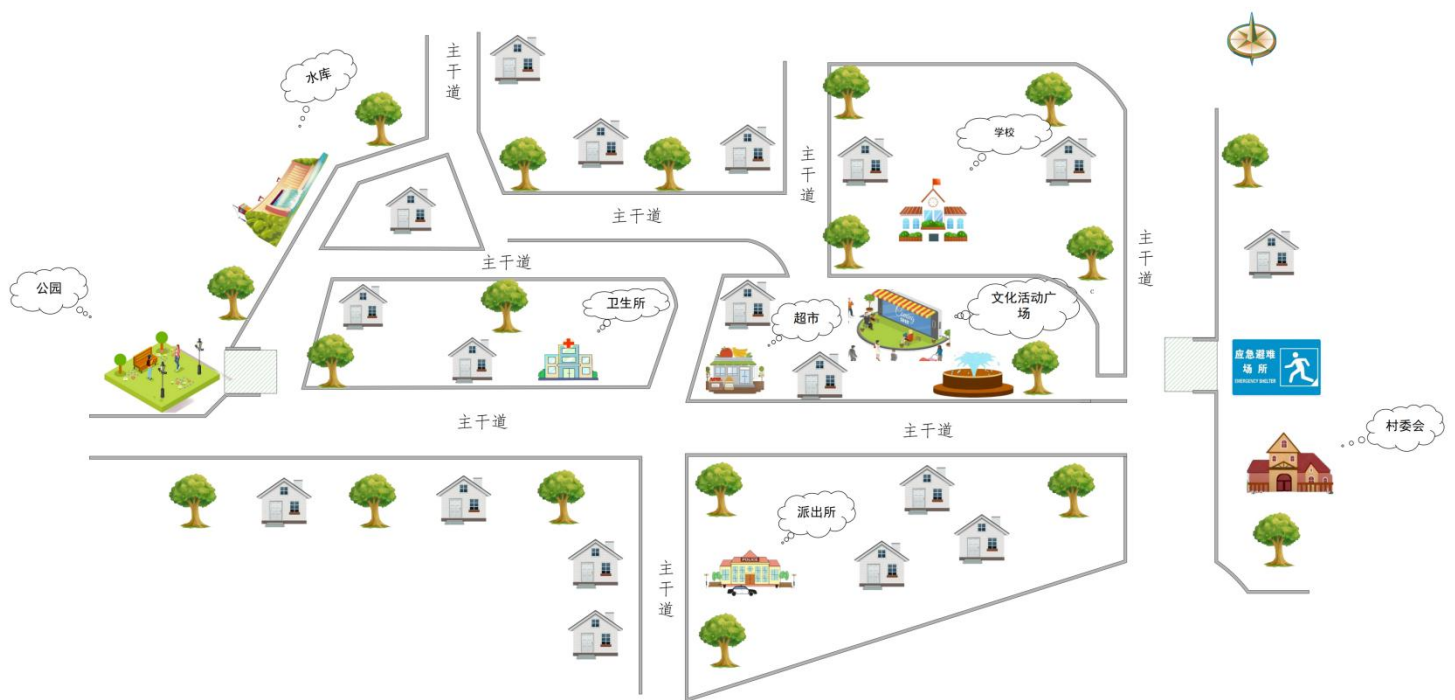
****村地震应急疏散演练方案**

一、演练目的

应急避震，科学应对。通过地震应急疏散演练，使全村村民熟悉地震发生后紧急疏散的程序和线路，确保在地震发生后，全村地震应急工作能快速、高效有序的进行，通过演练活动提高村民突发公共事件下的应急反应能力和自救互救能力，最大限度保护全村村民的生命安全，特别是减少不必要的非震伤害。

二、演练范围

本次演练活动安排在**县**镇**村，根据农户住宅分布情况，应急避难场所选址在**村文化中心广场，位于村庄最南边，村庄周围是空旷的农田。村民居住较散，家庭周边镶嵌农田，东西南北跨度大，演练过程中涉及到的相关道路及场所如图所示：



三、演练安排

(一) 演练时间

年月**日 12:00-13:00。

(二) 演练地点

县镇**村

(三) 模拟震级

12 时 08 分发生里氏 6.3 级地震。

(四) 演练人员

1. 村委干部成员 (**人) 。
2. 全体村民 (**户**人) 。
3. 村卫生所医生 (**人) 。
4. 志愿者 (**人) 。

(五) 演练内容

应急避震、应急疏散。

（六）应急避难场所位置及选址原因

1. 场所位置：**村文化中心广场。

2. 选址原因：根据村庄实际情况选址，考虑因素包括地势平坦空旷；水源充足；有公共厕所；整个场所为钢架结构，采用彩钢瓦半封闭式封顶，抗震能力较强，可防御灾害引起的特殊天气状况；避难场所位于村口，地理位置优越；附近不存在安全隐患。

四、演练准备及要求

（一）宣传、动员和培训

1. **月**日前制定、发布演练方案，下发演练通知。

2. **月**日，对村民进行入户防震减灾和自救互救知识讲解，并为家中有行动不便的老人、家庭距离应急避难场所较远、家庭与应急避难场所之间道路有安全隐患等特殊情况的家庭选定一个家庭紧急集结点。通过入户的讲解让村民认识到演练的必要性、意义，从心理上接受应急疏散演练，积极参与其中。

3. **月**日，发放逃生路线图，让每户清楚路线。

4. **月**日，对演练负责人进行培训，强调注意事项。

5. 疏散演练并总结。

（二）安全检查。

演练前安全工作负责人对疏散沿途路线、以及到达的避险区进行实地检查，及时整改存在问题，消除障碍和隐患，确保路线畅通和安全。演练当日所有涉及疏散进出的大门在上午 12 点前打开。

五、演练要领

1. 演练指令发出后，演练家庭的户主马上打开大门，同时喊出“地

震来了，听指挥”的口号。

2. 科普就近躲避的基本要领。详见本书 2.3.3 章节内容。

3. 科普迅速撤离的基本要领。详见本书 2.3.4 章节内容。

4. 收到疏散指令时，距离应急避难场所较远的家庭，户主带领家人迅速撤离屋子，到达家庭紧急疏散场地，确定安全后再向地震应急避难场所撤离；距离应急避难场所较近的家庭，家庭成员迅速撤离至应急避难场所，户主清点人数；各路口拐角处安全疏导员不得擅自离开岗位，并敦促村民安全疏散，杜绝挤压、踩踏事件的发生。

5. 疏散时快步行走；在撤离途中，如出现拥挤摔倒，后面的村民应立即大声喊“停”，同时停止不动，户主要求家人停下，等险情排除后，再疏散。

6. 疏散过程中，行走在走廊时用双手护住头部，下楼梯时一只手护住头部，一只手扶楼梯杆或墙壁，到户外，双手护住头部，直到抵达指定地点。

7. 疏散过程中保持安静，以便能清楚地听到疏散控制人员指令。家庭成员在户主带领下有秩序从家里向家外撤离，并按照预定疏散路线，迅速撤离到安全避险区。

8. 到达相应疏散场地后，户主在避险区帮助现场负责人维持秩序，清点家庭人数并上报给避险区负责人，该避险区负责人汇总人数，填写统计表。

9. 清点家庭和演练村民人数、安抚情绪，保障演练后尽快恢复正常生活秩序。

六、地震避险责任制

（一）村指挥中心（1人）

总指挥：**（村长）。

职责：负责协调各组分工，下达疏散演练开始口令，进行疏散演练总结。

（二）治安组（8人）

组长：**（村委会干部）。

职责：

1. 协助人员疏散与安置组维护疏散道路和安置地的秩序。
2. 协助人员疏散与安置组对应急疏散通道进行标识，设置明显的疏散路线。

（三）通信宣传组（4人）

组长：**（志愿者或者村民）。

副组长：**（志愿者或者村民）。

职责：

1. 负责演练前期对各户家庭成员进行相应的防震减灾科普知识培训。
2. 负责宣传环境的布置，演练前在应急指挥中心和各避险区安置点悬挂条幅等醒目标识
3. 为应急指挥中心、各工作组准备必要的喊话喇叭，安排广播室做好音响准备。
4. 会同技术支持组制作本次疏散演练相关的应急疏散图。
5. 疏散演练中控制广播室疏散口令的播放，同时负责演练摄影录像等记录工作。

（四）技术支持组（4人）

组长：**（志愿者或者村民）。

副组长：**（志愿者或者村民）。

成员：**（志愿者或者村民）。

职责：

1. 负责本次疏散演练各项事前准备工作，组织演练方案的制订并督促落实，绘制应急疏散路线图。

2. 对演练前各组的准备工作进行巡视检查，安排人员记录各点位疏散到达避险区安置点的时间，记录问题并提出相关的改进意见。

（五）医疗卫生组（4人）

组长：**（卫生所医生）。

副组长：**（志愿者或者村民）。

成员：**（志愿者或者村民）。

职责：

1. 负责疏散演练过程中村民的医疗保障工作，保证疏散过程中的安全。

2. 疏散结束后示范创伤包扎和徒手心肺复苏。

（六）安置组（5人）

组长：**（村委会干部）。

副组长：**（志愿者或者村民）。

成员：***（志愿者或者村民）。

职责：

1. 对进入避险安置场地的人员进行有序安置，维持好秩序。

2. 对所在避险区安置场地的应到人数、实到人数进行统计，并上报村指挥中心。

3. 负责避险安置区场地的安全检查，并向村指挥中心进行报告。

（七）灾情上报组（1人）

组长：***（村委会文书）。

地震发生后，村民进行了紧急疏散，村指挥中心接到上报的撤离人员汇总数目后，迅速统计出未撤离出及受伤村民的人数，以及周边房屋倒塌情况，交通情况，应急物资储备情况，次生灾害情况，治安情况，向上级部门报告，等待救援。

七、基本要求和注意事项：

1. 参加演练的全体人员要树立“安全第一、责任第一”的思想，服从安排，听从指挥，特别是工作人员要了解演练方案，尽职尽责，确保演练顺利进行。

2. 模拟地震发生时，各户主是负责组织家庭成员进行疏散的第一责任人，要按照方案要求指挥家人开展疏散演练，确保家人安全。

3. 演练时按照确定的避险方式、疏散路线逃生，不得随意改变。

4. 疏散过程中，学会自护，撤离中严防绊倒、碰撞。

5. 如发生演练意外事故，要保持镇静，做出正确的判断，行动迅速。

6. 各路口负责人负责检查所负责区域人员疏散情况，确定最后一位村民离开后才能离开。

7. 到达避险区域后，以家庭为单位集中，由户主清点人数，向应急避难场所负责人报告情况。

8. 其它未尽事宜由项目组负责解释。

八、突发事件处理

1. 有特殊疾病（包括行动不便的老人）不能参加演练的家庭成员，由户主提前告知路口的负责人并作好记录，免于参加。

2.遇到障碍，最前面的村民要设法快速排除障碍，保证后面村民顺利撤离。

3.如有村民跌倒，紧随其后的村民应快速将其扶起后继续撤离，其他村民要绕行，不要围观、拥挤，更不准往上压。

4.户主在清查人数后，如发现人数不齐，不要回原处寻找，应立即向负责人汇报后处理。

九、演练播音口令

12:00 请全体村民各就各位。

12:05 全体村民请注意，距**村地震应急疏散演练开始还有三分钟。

12:07 距演练开始还有一分钟。距演练开始还有 10 秒钟 9、8、7、6、5、4、3、2、1

12:08 **地区发生里氏 6.3 级地震，请全体村民疏散到安全区域。低楼层开始疏散，高楼层进入避险状态。

12:50 有请本次疏散演练总指挥**总结发言。

****村小学地震应急疏散演练方案**

为最大限度减少地震灾害引发的人员和财产损失，增强安全意识，提高学生应对地震等突发事件的风险意识，帮助**村小学全体师生掌握正确的应急避险知识和方法，熟悉校园内应急疏散程序、逃生路线以及避难场所的位置，做到快速、有序、安全疏散，特制定本地震应急疏散演练方案，依次开展此次演练活动。

演练中模拟本地区**月**日 14:00 发生地震，此时师生正在上课。学校立即启动应急响应预案，进行紧急疏散。

一、演练地点、时间、人员

1. 地点：**村小学。
2. 时间：**年*月*日，14:00—16:00。
3. 演练人员：**村小学全体师生、村卫生所医生、志愿者。

二、组织机构

（一）指挥机构

1. 成立地震应急疏散演练指挥部，全面负责本次疏散演练工作。

总指挥：**（校长）。

副组长：**。

现场指挥：**。

2. 指挥部设办公室，职责包括：

（1）按照总指挥命令，向各小组传达指挥部指示，督促检查各组工作。

（2）保持与各工作组的实时联系，收集汇总、上传下达相关信息，提供指挥决策所需信息，向总指挥报告。

指挥部办公室主任：**。

成员：各班主任老师。

（二）工作机构

成立若干应急演练工作组，具体负责应急疏散演练的组织工作。

1. 人员疏散与安置组

组长：**。

副组长：**。

主要职责：

（1）会同治安组对学校的应急疏散通道进行标识，设置疏散路线。

（2）安排疏导人员在教学楼的各楼层、楼梯口及一层各出口等疏散通道进行值守，维护主干疏散通道秩序，对疏散人群进行指挥引导和必要的保护。

（3）负责疏散到紧急避险安置地的学生秩序，协助治安组维护避险安置地的秩序。

（4）负责组织学生信息的及时收集，并向应急指挥部办公室报告。

（5）协助宣传组开展必要的宣传。

2. 治安组

组长：XX。

副组长：**。

主要职责：

（1）负责教学楼的所有大门及通道畅通。

（2）协助人员疏散，与安置组维护疏散通道和安置地的秩序。

(3) 加强校园内巡逻，对财务等重要位置进行重点保护，保证紧急情况下的校园安全。

(4) 协助人员疏散，与安置组对教学楼的应急疏散通道进行标识，设置明显的疏散路线。

3、通信宣传组

组长：**。

副组长：**。

主要职责：

(1) 负责演练前期对各教室引导员开展防震减灾科普知识培训。

(2) 负责宣传环境的布置，演练前在应急指挥部和各避险区安置点悬挂条幅等醒目标识。

(3) 为应急指挥部、各工作组准备必要的喊话喇叭，安排广播室做好音响准备。

(4) 会同技术支持组制作本次疏散演练相关的应急疏散图。

(5) 疏散演练中控制广播室疏散口令的播放，同时负责演练中摄影录像等记录工作。

4、技术支持组

组长：**。

副组长：**。

主要职责：

(1) 负责对本次疏散演练进行各项事前准备工作，组织演练方案的制定并指导落实。

(2) 对演练前各组的准备工作进行巡视检查，安排人员记录各个点位疏散到达避险区安置点的时间，记录出现的问题并提出相关的改进意见。

(三) 各疏散点现场指挥分工

1. 各楼层负责人：

一层：** 二层：** 三层：** 四层：**

2. 各楼梯负责人：

A 楼梯：1 人（**） B 楼梯：1 人（**）

C 楼梯：1 人（**） D 楼梯：1 人（**）

E 楼梯：1 人（**） F 楼梯：1 人（**）

G 楼梯：1 人（**） H 楼梯：1 人（**）

3. 一层各出口负责人：

I 出口：1 人（**） II 出口：1 人（**）

III 出口：1 人（**） IV 出口：1 人（**）

4. 各班级科普与方案讲解人员：本班班主任

5. 各疏散点现场指挥主要职责：

- (1) 全面负责所辖建筑物内人员的疏散工作。
- (2) 执行指挥部命令，保障良好的应急疏散秩序和安全。
- (3) 负责所辖疏散点人员到达避险区安置场地的情况检查，并向指挥部办公室报告。

(四) 避险区安置场地指挥分工

1. 各班级避险区安置场地负责人：本班班主任、志愿者。

2. 避险区安置场地指挥主要职责：

- (1) 对进入避险安置场地的人员进行有序安置，维持好秩序。

(2) 对所在避险区安置场地的应到及实到人数进行统计，并上报指挥部办公室。

(3) 负责所辖避险安置区场地的检查，并向指挥部办公室报告。

(五) 各班级疏散引导分工

1. 各班级疏散引导员：班主任（第一责任人）、志愿者。

2. 各班级疏散引导主要职责：

(1) 到达教室前，要提前熟悉疏散路线和掌握各楼层教室分布情况，必须明确所在教室的疏散路线。

(2) 进入教室后，负责宣讲防震减灾相关科普知识以及避险逃生要点，同时向全班师生叙述清楚演练的程序、要求以及相关的注意事项。

(3) 疏散时，志愿者在前带领所在教室的学生沿既定的疏散路线进行疏散，班主任在队伍最后，上课老师在队伍中间。

(4) 到达对应的避险安置区后，迅速统计所在班级人数，确保无学生遗漏，维持好所在班级的秩序，并查看学生有无受伤情况并进行现场处置，将情况上报所在避险区安置场地现场指挥。

(5) 疏散完毕后，负责带回本班级人员回到教室，并对本次疏散演练进行点评。

3. 疏散细节提示：

(1) 错开时间，分年级、分班级逐次下楼；前排走前门，后排走后门，不整队，顺次有序。

(2) 疏散时快步过楼梯，快速行走，保持安静，不应奔跑，保持适当间距。在撤离途中，如有学生跌倒，后面的一、二名学生应快速将其扶起后继续撤离，其他同学要绕行，不要围观、拥挤，更不要

往上压。

(3) 安排专人负责维持秩序，在楼梯、拐弯处、楼门口等危险地段要有教职工值守，引导学生疏散，防止拥挤踩踏。

(4) 在楼层内行进时，用衣服或湿毛巾捂住口鼻，另一只手扶住墙壁或楼梯，按照预定疏散路线，迅速行进到指定的避险区安置地点。

三、具体步骤程序

13:45 指挥机构、各工作组人员和参与演练人员等全部工作准备就绪。

14:00 (1) 指挥机构、各工作组人员和参与演练人员全部到达指定位置。(2) 各教室疏散引导员向所在教室全体学生宣讲本次疏散演练程序，讲解地震应急避险的有关知识和逃生方法，讲明演练的时间、地点、疏散步骤和要领，以及演练时所在教室的疏散路线、疏散逃生后到达的避险区域。(3) 各教室疏散由班主任为第一责任人，疏散引导员协助班主任组织同学疏散。

14:05 指挥部办公室向各工作组、各疏散点现场指挥、各避险区安置场所现场指挥询问疏散的准备情况。

14:15 各工作组校对时间，现场指挥向总指挥报告疏散演练整体的准备情况，总指挥长宣布按计划进行演练。

14:22 进入疏散倒计时三分钟。

14:24 进入疏散倒计时一分钟。

14:25 疏散演练开始，模拟本地区发生严重地震，校园广播向各楼层疏导人员和参演人员发出疏散信号。各疏散点开始组织学生和有关人员按照疏散通道撤离建筑物，向指定的避险区域逃生。疏散

过程中，人员疏导与安置组安排疏导人员负责维持疏散通道秩序，并进行安全必要保护。

14:35 疏散结束，各班级和疏散安置区相关负责人清点统计人数，并上报指挥部办公室；各工作组负责人向指挥部办公室报告本组任务完成情况。

14:40 疏散人数统计完毕，疏散结束。总指挥通报演练整体情况，并宣布地震应急疏散演练结束。全体参加演练人员在班主任的带领下，按照疏散路线有序回到教室，结合自己班级情况点评。

15:00 总指挥召集工作组成员对演练复盘总结、完善方案。

四、基本要求和注意事项：

1. 参加演练的全体人员要树立“安全第一、责任第一”的思想，服从安排，听从指挥，特别是工作人员要了解演练方案，尽职尽责，确保演练顺利进行。

2. 模拟地震发生时，各班主任是负责组织所辖区域人员疏散的第一责任人，要按照方案要求指挥学生开展疏散演练，确保学生安全。

3. 演练时按照确定的避险方式、疏散路线逃生，不得随意改变。

4. 疏散过程中，学会自我保护，撤离中严防绊倒、碰撞。

5. 如发生演练意外事故，要保持镇静，以“抢救伤员、遏制发展、减少损失”为原则，做出正确判断，行动迅速。

6. 各楼层疏导人员负责检查所负责楼层教室人员疏散情况，确定最后一名学生离开后才能离开。

7. 到达避险区域后，以班级为单位集合，由班主任清点人数，向领导报告情况。

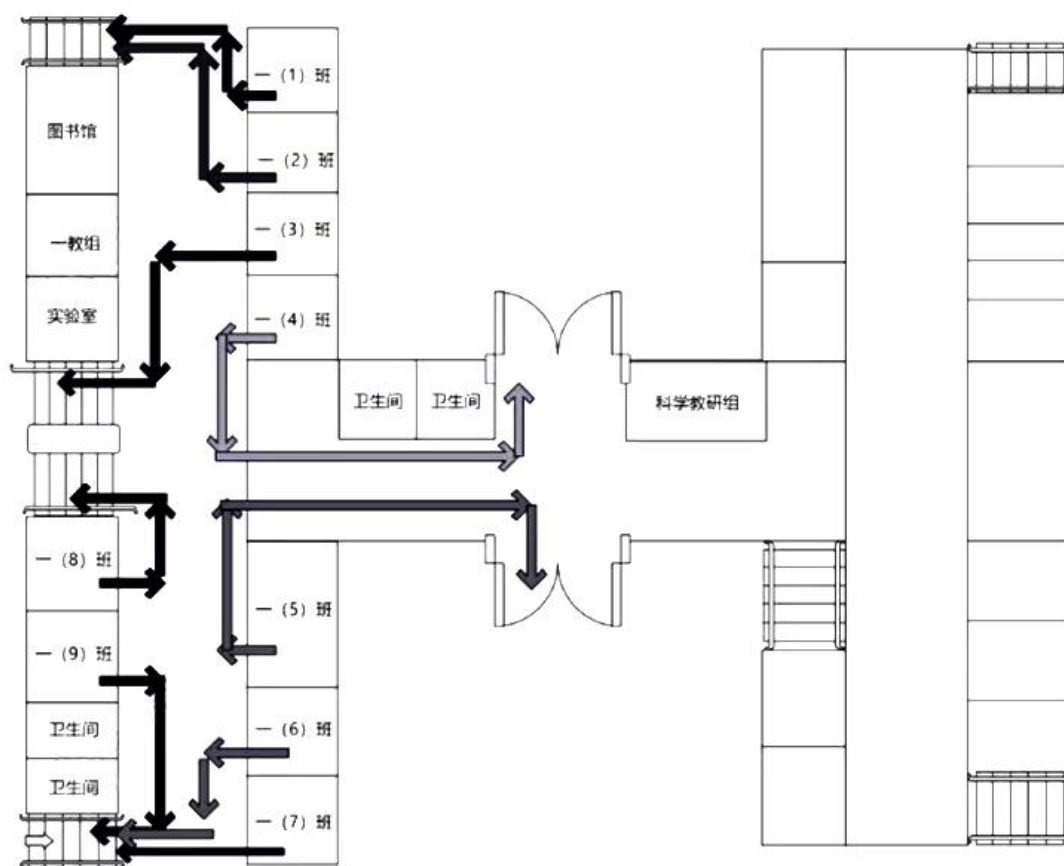
8. 演练结束前，学生不得擅自离开进入教室。

9. 其它未尽事宜由指挥部办公室负责解释。

五、突发事件处理

1. 有特殊疾病不能参加演练的同学,提前告知班主任,免于参加。
2. 遇到障碍,最前面的同学要设法快速排除障碍,保证后面同学顺利疏散。
3. 在清查人数时,如果发现人数不齐,不要回原处寻找,班主任立即向领导汇报后处理。

附：学校疏散线路图



《京津冀农村防震减灾应急科普实用手册》

（农村志愿者用）

1. 地震应急物资准备

平时（震前）家庭应急物资准备建议清单，如表 1 所示（志愿者在入户科普时讲解）。

表 1 家庭应急物资储备建议清单

基础版			拓展版		
分类	物品名称	备注	物品 大类	物品小类	物品名称
应 急 物 品	有收音功能的手 摇充电电筒	可对手机充电， 可发报警声音	逃 生 自 救、 求 救、 救 助 工 具	逃生工具	应 急 逃 生 绳、救生衣
	救生哨	可吹出高频求 救信号			
	毛巾、纸巾/湿纸 巾	用于个人卫生 清洁		求救联络工具	求救哨子、 手 摇 收 音 机、便携式 收音机、反 光衣
应 急 工 具	呼吸面罩	用于逃生遮挡 灰尘使用			
	多功能组合剪刀	有刀具，螺丝 刀，钢钳等		生存求救工具	手 摇 电 筒 / 便携式手电 筒，多功能 雨衣，防风 防水火柴， 长明蜡烛， 应急毛毯， 多功能小刀
	应急逃生绳	用于较高楼层 逃生			
	灭火器/防火毯	可灭火或披在 身上逃生			
	常用医药品	抗感染、抗感 冒、抗腹泻、降 压、降糖等			
应 急 药 具	医用材料	创可贴、医用绷 带纱布等			
	碘伏棉棒	处理伤口、消毒 杀菌			
应 急 食 品	饼干、干果、罐 头、巧克力、饮 用水	提供能量，维持 生命			

2. 特殊人群避险要领

1. 高龄人士、肢体不方便人士、婴幼儿、孕产妇、伤患者避险要领包括：

（1）灾害发生时的安全意识。如确保室内的安全，防止家具翻倒、掉落、移动，防止玻璃的飞溅等。

（2）避难场所和避难方法。如事先通过和家属、邻居的防灾训练进行确认，提前定好向周围求救、确认人员安全与否的方法。

（3）在避难所中的生活、护理等生活所需最低限度的物品。如准备好可携带的应急物品。

2. 视障、听障等人士避险要领：

（1）盲人通道以及引导设备遭到损坏时的准备。如事先确认多个避难路线，受灾时让家属、周围的人给予引导。

（2）电视、电话、收音机、网络等无法使用时的信息收集方法。如事先向区域的相关人员请求协助，前来确认自己的情况。灾害时及时告知自己是视障人士，向周围的人听取情况。

（3）被困在家里时的求助方法。如通过吹响口哨、敲击等通知外面的人。

（4）无法顺利地沟通、传达要求时的对策。如事先创建记录援助内容的援助卡、紧急联络卡等资料，整理好必要的事项。

（5）在上班、上学等外出时遇到灾害时的行动。如事先定好会合地点等。

3. 创伤医疗包扎护理

伤口包扎在震后急救中应用范围较广，可起到保护创面、固定敷料、防止污染和止血、止痛作用，有利于伤口早期愈合。

1. 常用的包扎材料包括：创可贴、绷带、三角巾、敷料、干净的毛巾、卫生巾、手绢、布料衣服、床单、胶条、领带等。

2. 包扎前护理包括：

（1）首先抢救生命，优先解决危及生命的损伤，仔细寻找较隐蔽的损伤。

（2）充分暴露伤口，在暴露伤口时，如衣服已粘在伤口上，不要强行撕下，必要时可将伤口周围衣服剪开，然后包扎。

（3）表浅伤口的预处理，伤口周围用肥皂水（有条件时用生理盐水）擦洗或用 75%酒精消毒后用无菌敷料包扎。

（4）较深伤口的预处理，用双氧水冲洗后包扎，而后送医院。

3. 包扎时的注意事项包括：

（1）包扎动作要轻柔、迅速、准确、牢靠、松紧适宜。

（2）尽量用无菌敷料接触伤口，不要乱用外用药及随便取出伤口内的异物。

（3）四肢部位的包扎要露出指（趾）末端，以便观察末梢血液循环情况。

（4）三角巾包扎时，角要拉紧、边要固定，对准敷料，打结要避开伤口。

（5）绷带包扎要从远心端缠向近心端，绷带圈与圈应重叠 1/2

或 2/3，绷带头要固定好。

4. 震后伤员安全转运

转运伤者时要根据伤情选择适当的搬运方法和工具，情况不明时，切忌轻举妄动。转运伤员注意事项包括：

1. 先急救，后搬动。人员、器材未准备完善时，切忌随意搬动。
2. 对外伤出血处于休克状态的伤者，可将其头部适当放低些。出现心力衰竭、呼吸困难者可采取坐位，使呼吸更通畅。
3. 当把伤者从床上抬到担架上时，动作应该轻柔协调，尽量减少伤者的劳累和痛苦。对于各种外伤者，在搬动时要注意对伤处的保护，如对骨折的肢体应有人专门扶持，脊椎骨折时要使其背部保持平稳；对头部颅脑外伤者，要有人专门抱头避免晃动。
4. 在转送途中，应当严密观察伤者呼吸、脉搏、体温、出血、面色变化等情况。气温低时注意给伤者保暖；衣服被浸湿时，如有条件应尽快为其换上干衣服。
5. 运送伤者最好采用硬质单架，途中必须保持平稳，不能颠簸。
6. 将伤者送到医院后，应向医生介绍伤者的伤情以及救治情况，供医生参考。