

## 地震發生後：

- 當搖晃停止時，查看四周。如果有明確的安全通道，則離開樓宇，前往一個遠離任何受損區域的開放空間。
- 如果您被困住：
  - 不要四處走動或揚起灰塵。
  - 如果有手機，則使用手機打電話或發短信尋求幫助。
- 在向他人提供幫助之前，檢查自己是否受傷。
- 在可能發生餘震的情況下，再次準備“蹲下、掩護和抓緊”。
- 使用電池供電的收音機、電視、社交媒體和手機短信提醒來獲取緊急資訊和指令。
- 只有在緊急情況下才撥打 911。

### 緊急廣播電台

- 1610 AM
- KPFB – 89.3 FM
- KQED – 88.5 FM
- KCBS – 740 AM
- KSOL – 98.9 FM (西班牙語)



**熟能生巧！** 為了做好地震準備工作，重要的是要操練“[蹲下](#)，[掩護](#)和[抓緊](#)。”

加州地震大演習是一年一度練習如何在地震中更加安全的機會。使用年度演習鼓勵您的家人、社區、學校或組織練習蹲下、掩護和抓緊。您還可以利用這個一年一度的活動更新應急計劃和用品，固定您的空間，以防止損害和傷害。

加州地震大演習在每年十月第三個週四舉行。欲瞭解詳情，請訪問：

[www.shakeout.org/california](http://www.shakeout.org/california)

欲獲取替代格式，發電  
子郵件：[ADA@  
cityofberkeley.info](mailto:ADA@cityofberkeley.info)  
致電：1-510-981-6418



## 地震 準備就緒



伯克利市

[Ready@CityofBerkeley.info](mailto:Ready@CityofBerkeley.info)

(510) 981-5605 (電話)

(510) 981-5544 (TTY/TDD)

[www.CityofBerkeley.info/Ready](http://www.CityofBerkeley.info/Ready)

## 在發生地震之前

**固定物品**，把可能掉落並造成傷害或損害的物品固定好，例如書架、鏡子、燈具、電視機、電腦和熱水器。



### 準備災難應急包

地震發生後，可能很難獲得所需的物品。確保至少保留一周的生活用品。請查看《伯克利應急準備就緒》宣傳冊，瞭解一般災難應急包的物品。



**保留手電筒**和一雙結實的鞋子，放在家中的每個床鋪下面。

**瞭解關閉水電煤氣設施的方法**

在家裡的各個區域操練“蹲下、掩護和抓緊”



**瞭解在緊急情況下的溝通方式。**

在緊急情況下，通信服務可能無法使用。瞭解“脫離傳統”的戰略可能有助於您與親人溝通並瞭解重要資訊。

例如：

- 與居住在灣區/加州之外的人溝通可能更容易。在您的溝通計劃中寫下他們的聯繫資訊。
- 發短信可能比打電話更共容易。
- 收聽當地廣播電台的最新城市資訊。
- 變更您的語音郵件及/或更新您的社交媒體帳戶，以便向您的親人提醒您的位置和身體狀況。
- 與鄰居核實，看看他們是否擁有您沒有的通信線路/資訊。

**伯克利的其他準備就緒宣傳冊：**

- *應急準備就緒*
- *地震準備就緒*
- *寵物準備就緒*
- *為災難做好準備：殘疾人士*

## 在發生地震期間

**蹲下：**無論您身在何處，隨地蹲下。如果您無法從地上站起來，則不要蹲下，而是坐在椅子或沙發上。這個位置可以防止您被撞倒。

**掩護：**用一隻手臂和手掩護您的頭和脖子。

- 如果附近有堅固的桌子或書桌，則爬到下面作為掩體。
- 如果附近沒有掩體，則爬到內牆旁邊（遠離窗戶）。

**抓緊：**抓緊，直到搖晃停止。

- 在掩體下面：用一隻手抓緊掩體。

**沒有掩體：**用一隻手臂和手保護您的頭和脖子

