



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

1 基本信息

2 配置样式

3 完成

创建轻应用

模块管理 通用组件 功能组件

防震减灾

从我做起

签名墙

模块

模块

模块

模块

模块

模块

模块

模块

模块

模块

模块

点击小眼睛,添加新模块!



防震减灾

今年5月12日是第17个全国防灾减灾日，中国地震局发布《防震减灾基本知识与技能大纲》（[点击查看](#)），进一步提升全社会防震减灾能力，减轻地震灾害风险，保护人民生命财产安全，保障经济社会可持续发展。这是全国层面首次编制的防震减灾基本知识与行为技能规范，共包括18条内容及其释义。其中：科学认识地震、地震空间分布规律、地震震感、地震灾害、地震观测、地震预报、地震预警、震害调查等；基本行为和技能共9条，包括主动学习防震减灾知识、获取地震信息服务、应对地震谣言、重要准备、震时应急避险技能、震后自救与互救技能、震后生活技能等。

防震减灾18条是什么？  
一起来看看





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件



点击小眼睛,添加新模块!





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 一、基本知识和理念

1.地震是一种自然现象  
地震发生不可避免，  
灾害可以减轻。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 一、基本知识和理念

2.地震活动有明显的  
分布规律，绝大多数破  
地震发生在活动断层上

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 一、基本知识和理念

3.当较大地震发生在附近  
人们通常先感到明显的上  
簸，数秒到十余秒后会经  
为强烈的震动或摇晃。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

# 防震减灾「18条」

建

## 一、基本知识和理念

4.破坏性地震会直接毁坏房屋设  
施和自然环境，并可能引发火  
灾、水灾、滑坡、泥石流、地面  
塌陷等次生灾害，造成人员伤亡  
和经济损失。



中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

模块管理 通用组件 功能组件

点击小眼睛,添加新模块!

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 一、基本知识和理念

5.震级衡量地震大小，地震  
衡量不同地点受到地震影响  
度。一般来说，同一场地震  
离发生地震的断层越近的地  
度越大。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 一、基本知识和理念

6.地震预测还是世界性难题，尚处于研究探索阶段。国家对地震预报意见实行统一发布制度。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 一、基本知识和理念

7.地震预警是破坏性地震发生出的紧急警报，能给破坏性地震尚未到达地区提供数秒至数十秒提前应对时间。地震预警有并且存在误报和漏报风险。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 一、基本知识和理念

8.减轻地震灾害，重  
御。城乡建设需要科学  
并做好抗震设防，社会  
众需要做好应急准备。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 一、基本知识和理念

9.我国地震多、强度大  
分布广、灾害重，防震减灾  
每个人密切相关，需要  
参与。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

10. 主动学习防震减灾知识，积极参与地震应急演练。中小学校是地震教育的主要阵地。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

11.会通过APP、微信小程序  
方式获取地震预警等地震  
服务，能够识别红、橙、  
蓝四个地震预警级别。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

12.能够识别并且不传播  
谣言。个人如果怀疑某  
象可能与地震有关，可  
当地地震部门。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

13.关注生活工作场所房屋设施  
震能力，必要时会检查和加  
房，消除围墙、吊顶等附属  
灾害隐患。自建房屋设施时  
足当地抗震设防要求。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

14.养成防震备灾习惯，准备地震应急包，合理放置家具、电器和易燃易爆物品，熟悉周边避难场所分布和疏散路线，制定家庭应急避险预案，定期开展演练。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

15.遭遇地震时，能够因地制宜  
伏地、遮挡、手抓牢，强烈震  
束后移动到安全位置等合理可  
避险措施。在公共场所要听从  
应急指挥。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

16.若被困地震废墟，能够合  
救，注意保存体力，耐心等  
援，根据所处环境和条件积  
救，尽可能摆脱埋压状态。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

17.在地震现场，保证安全的前提下科学救助人员，懂得防范余震带危险。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

# 防震减灾「18条」

## 二、基本行为和技能

18.在灾区，能够服从救  
场指挥和安排，遵守临  
置的各项要求，通过多  
式缓解心理压力。

点击小眼睛,添加新模块!

中国应急管理报 | 新媒体中心

出品

防震减灾18条具体怎么做?

一起来学学

防震减灾基本知识与技能大纲释义



### 一、基本知识和理念

#### 1.地震是一种自然现象，地震发生不可避免，地震灾害可以减轻。

防震减灾、抗灾救灾是人类生存发展的永恒课题。人类社会的发展进程是抵御和抗争各种灾害类生命财产安全威胁最为严重的自然灾害之一。地震即大地震动，通常所称的地震指的是构造地震活动引发的一种自然现象。地球岩石圈在不断地生成、演变和运动，板块与板块之间的相对运动或板块边缘及板块内部岩石层产生错动和破裂，就会引发地震。大地震的发生具有突发性和巨大的

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

模块管理 通用组件 功能组件

## 2.地震活动有明显的空间分布规律，绝大多数破坏性地震发生在活动断层上。

地震活动有明显的空间分布规律。地震，尤其是大地震，并不是随便一个地方都会发生。近代图显示，地震集中分布在一些有规律的带状地区，称为地震活动带，主要位于板块交界处或板块内要集中在环太平洋地震带、欧亚地震带和海岭地震带。断层是地下岩层受力发生破裂、沿破裂面两造，断层带是由同一构造区许多断层组成的地带。地震活动断层是指曾经发生和可能发生地震的活生在活动断层上。通过活动断层探查，人们可以了解活动断层的具体位置、规模和地震活动特性等建设需要避让地震活动断层。

## 3.当较大地震发生在附近时，人们通常先感到明显的上下颠簸，数秒到十余秒后会经历更为强烈的

地震释放的能量主要以地震波的形式传播。地震波主要分为体波和面波两类，体波在地球岩层（P波）和地震横波（S波），面波沿着地球表面或岩层分界面传播。一般来说，纵波先到达地表，面波速度相对较慢，但破坏力更强，是造成地面破坏的主要原因，会使人有更强烈的震动或摇晃。

## 4.破坏性地震会直接毁坏房屋设施和自然环境，并可能引发火灾、水灾、滑坡、泥石流、地面塌陷济损失。

一般把造成人员伤亡或经济损失的地震称为破坏性地震。破坏性地震造成的地面错动和强烈震施、生命线工程、工业设施等坍塌或毁坏，造成人员伤亡和经济损失，并可能造成通讯中断、交通山林、河流、土地等地形地貌往往也会在地震中发生变化，生态环境遭受破坏，并可能引发山体崩裂缝、地面塌陷、砂土液化等地质灾害，发生在深海地区的强烈地震还可引发海啸。

## 5.震级衡量地震大小，地震烈度衡量不同地点受到地震影响的程度。一般来说，同一场地震，距离越大。

岩层破裂所释放的能量以地震波的形式开始传播的时刻称为发震时刻，地震开始发生的地点称为震中，震源与震中的距离称为震源深度。震级是对地震大小的相对量度，地震释放的能量越大震能量相差约32倍。

## 6.地震预测还是世界科学难题，尚处于研究探索阶段。国家对地震预报意见实行统一发布制度。

地震预测是对未来地震的发生时间、地点和震级进行估计和推测。目前，地震预测是公认的世是地震发生在地球内部，孕育、演化机理非常复杂，目前的科学技术水平难以直接深入地球内部与实验等方法全面解译其细节；二是大地震复发周期长，人类掌握的现有资料非常有限，结合▶虽然取得一定科学进展，也有少数较成功的案例，但还没有规律性认识，尚处于研究探索与实践12

## 7.地震预警是破坏性地震发生后发出的紧急警报，能给破坏性地震波尚未到达地区提供数秒至数十盲区，并且存在误报和漏报风险。

地震预警是破坏性地震发生后发出的紧急地震警报。如果检测到刚发生的地震达到地震预警发地震波和通讯信息传播(电磁波)的时间差提前向破坏性地震波尚未到达地区发出警报，可为用户提间，以减少或避免灾害损失。地震预警在生命线工程、高铁、高危生产作业、医疗手术、电梯、人典型。

## 8.减轻地震灾害，重在防御。城乡建设需要科学选址并做好抗震设防，社会和公众需要做好应急准

减轻地震灾害，重在防御。地震灾害防御是指人们提前采取防御措施以避免或减轻地震灾害损工程性两类。工程性防御措施包括建设工程科学选址和抗震设防，对抗震能力不够的房屋设施进行御措施的技术支撑，以地震烈度、地震动参数为指标，将国土划分为不同抗震设防要求的区域，地设工程必须依据区划图规定的各地地震动参数值进行相应的抗震设计和施工，以确保抗震防灾能力

## 9.我国地震多、强度大、分布广、灾害重，防震减灾与每个人密切相关，需要人人参与。

生命至上、安全第一。我国是全球大陆地震最频繁、地震灾害最严重的国家，占全球陆地不到的大陆强震。地震多、强度大、分布广、灾害重是我国地震灾害的总体特点，需要提升全社会防震护人民生命财产安全，促进经济社会可持续发展。防震减灾既是政府的责任，更需要社会和公众的《人民共和国防震减灾法》以加强防震减灾工作，并从2009年开始，将每年5月12日确定为“全国防灾减灾意识。每个人都须从自身做起，从身边做起，从意识向行动转变，以实际行动防范化解地震

## 二、基本行为和技能

## 10.主动学习防震减灾知识，积极参与地震应急疏散演练。中小学校是地震安全教育的主要阵地。

主动学习地震科学知识、应急避险及自救互救知识和技能。在日常生活中，积极参与各类防震

点击小眼睛,添加新模块!

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

应急避险或自救互救等相关技能。中小学校应将地震安全教育纳入教学活动计划，定期开展地震应急演练，从而带动整个社会防震避险能力。

11.会通过APP、微信小程序等方式获取地震预警等地震信息服务，能够识别红、橙、黄、蓝四个等级。正确识别地震预警信息发布等级并了解相应的避险要求。地震预警发布信息分为红、橙、黄、蓝四个等级，表示预估有极严重破坏，需立即采取避险措施。橙色预警是次高级别，表示预估有严重破坏，需立即采取避险措施。黄色预警是中级别，表示预估有中度影响，需保持警惕。蓝色预警是最低级别，表示预估有轻微影响，可保持警惕。



12.能够识别并且不传播地震谣言。个人如果怀疑某种现象可能与地震有关，可咨询当地地震部门。人们对大地震的恐惧导致社会上经常出现地震谣传，严重的地震谣传会扰乱正常生活、生产秩序。当人们听到和地震预测有关的消息时，如某种异常现象引发的猜测联想、拼接的地震灾害现场图片等信息，要冷静分析，不轻信、不传播。

13.关注生活工作场所房屋设施的抗震能力，必要时会检查和加固住房，消除围墙、吊顶等附属构件安全隐患，确保能够满足当地抗震设防要求。根据地震危险程度和“小震不坏，中震可修，大震不倒”的目标，我国地震区划对各个地方的房屋抗震设防要求，对学校、医院等人员密集场所和重要的建设工程提出了更高的抗震设防要求。在一个地方实施，都必须满足要求，以确保抗震防灾能力。

14.养成防震减灾习惯，准备地震应急包，合理放置家具、电器和高大物品，熟悉周边避难场所分布和疏散路线并开展演练。养成良好的防震减灾习惯，了解所在地的地震灾害背景和特点，根据当地防震减灾要求，做好防震减灾应急包，储备食品、饮用水、急救药品用品、手电筒、声光报警发生器等必要的地震应急物品；二是消除身边环境中的地震灾害隐患，如合理放置家具、电器和高大物品等；三是了解周围环境的安全场所分布和疏散路线；四是制定家庭应急避险计划，明确家庭成员震时应急避险的位置和措施、地震撤离路线与集合地点等，定期演练和更新。

模块管理 通用组件 功能组件

点击小眼睛,添加新模块!



【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

大地震发生时情况很复杂，每个人的自身条件、震时所处的位置和环境各不相同，因此没有简单统一的应对模式。遇到地震时，要保持冷静，切莫恐慌，根据所处环境自身情况迅速采取合理可行的避险措施。如果等级和预警时间，采取适宜的应急避险措施。

16.若被困地震废墟，能够合理呼救，注意保存体力，耐心等待救援，根据所处环境和条件积极自救。

地震发生后，若被埋压或被困在废墟内，要根据自身条件和所处环境，积极自救。首先要坚定身边还有其他被困者，可互相说话鼓励。注意保存体力，不要盲目呼喊，确定有人能听到时再呼救。敲击墙壁等手段向外界传递消息。被埋压时，如果手臂或其他部位还能够活动，应逐步清除埋压物，尽量脱险。难以完全清除埋压物时，应设法在口鼻和胸部掏出一定空间，以保证呼吸畅通。

17.在地震现场，保证自身安全的前提下科学救助受灾人员，懂得防范余震带来的危险。

地震后，大规模救灾力量和专业救援队伍到达灾区需要一定时间，因此，灾区群众的自救互救通过自救互救可以解救出大部分的被压、被困人员。由于及早施救，加上施救者对环境 and 人员等情况较为熟悉，施救效率较高。

18.在灾区，能够服从救灾现场指挥和安排，遵守临时安置的各项要求，通过多种方式缓解心理压力。

在灾区，要服从抗震救灾指挥部和现场工作人员指挥，遵守临时安置区秩序，从政府相关职能部门领取临时安置物资，注意选择安全地点，避开各类安全隐患，管好照明灯火、炉火和电源，留好防火道。注意个人卫生，不吃不干净或腐烂变质的食物，处理好个人生活垃圾。小心毒虫和动物叮咬，注意防寒保暖，预防疾病。不要随意走动闲逛，不随便回到震后的房屋内，尽可能远离废墟。非必要不驾驶机动车占用灾区交通要道。

素材来源：中国地震局//中国应急管理报社新媒体中心  
编辑排版 // 贵工职院 易班学生工作站 线上担当  
终审 // 贵工职院 学工部 部长

模块管理 通用组件 功能组件

点击小眼睛,添加新模块!

从我做起



相关活动

签名墙

阿芙乐尔

返回首页  
q.yiban.cn

退出

上一步

保存

预览网站样式

预览





【易·宣传】防震减灾18条

防震减灾

从我做起

签名墙

# 防震减灾，从我做起

手机样式

模块管理 通用组件 功能组件

点击小眼睛,添加新模块!

