附件1

防震减灾基本知识与技能大纲

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。

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。

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、地面塌陷等次生灾害，造成人员伤亡和经济损失。

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，距离发生地震的断层越近的地方烈度越大。

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。

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秒的提前应对时间。地震预警有盲区，并且存在误报和漏报风险。

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备。

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。

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。

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、蓝四个地震预警级别。

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。

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、吊顶等附属构件的灾害隐患。自建房屋设施时能够满足当地抗震设防要求。

14.养成防震备灾习惯，准备地震应急包，合理放置家具、电器和高大物品，熟悉周边避难场所分布和疏散路线，制定家庭应急避险计划并开展演练。

15.遭遇地震时，能够因地制宜采取伏地、遮挡、手抓牢，强烈震动结束后移动到安全位置等合理可行的避险措施。在公共场所要听从现场应急指挥。

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，尽可能摆脱埋压状态。

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

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。