

## 地震怎么防？遇到怎么办？

## 有效发出求救信号是获救的先决条件

今年5月12日是第17个全国防灾减灾日。地震有怎样的致灾规律？遇到地震应当如何应对？应急管理部和地震局于12日举办新闻发布会，介绍地震安全知识和防震减灾工作。

我国是世界上地震活动最强烈、地震灾害最严重的国家之一，占全球7%的国土上发生了全球33%的大陆地震，约57%的人口、51%的城市和58%的国土位于地震高风险区。

基于特殊国情，公众掌握地震防御相关知识尤为必要。针对地震预测、预报、预警，中国地震局监测预报司司长王行舟作出讲解。

地震预测是对可能发生地震的时间、地点和震级进行估计和推测的行为；地震预报是政府按照程序对可能发生地震的时间、地点、震级等信息进行发布的行为；地震预警是在地震发生之后，抢在破坏性地震波到达之前的几秒至几十秒，向目标地区的公众发出警报和提示的行为。

“概括起来，地震预测是研判风险，地震预报是震前提醒，地震预警是震时警报。”王行舟表示，当前地震预测仍然是世界性的科学难题，很多地震难以做到精确预测。

烈度和震级，是衡量地震强弱的两个标尺。中国灾害防御协会理事邹文卫介绍，地震震级代表着一次地震释放能量的大小，地震烈度则表示一次地震对地表的影响和破坏程度。

“每一次地震只有一个震级，但不同烈度的区域不止一个。随着地震能量的释放，离震中越远，

其烈度就越低。”邹文卫说。

“当预估震级大于4级，或预估震中烈度大于5度的时候，我们会对外发布预警信息。”王行舟介绍，公众可通过手机微信搜索“中国地震台网”微信小程序获取全国地震预警信息服务。

天灾无情。如果在地震中被困，怎样最大限度延长生存时间？北京市消防救援总队特勤支队高米店站站长潘照虎给出解答。

“被困废墟当中，首先要利用废弃的建筑构件、坚固的家具等，尽可能搭建安全空间。”潘照虎表示，要尽可能收集到食物和水为自己创造生存机会，新鲜尿液也可作为应急使用。

积极的心态是抵抗恐惧的屏障。“在地震被困后，要保持冷静，保持积极的求生心态，积极自我暗示，相信自己一定可以被救出去。”潘照虎说。

有效发出求救信号是获救的先决条件。潘照虎建议，被困人员等待救援时不要盲目大声呼救，要保存体力，利用砖块、钢筋等有节奏地敲击墙壁、金属管道等实体物件，以便于救援人员识别和发现。

住在高层建筑中应如何防震？邹文卫说，我国高层建筑都有着严格的抗震设防标准和要求，一般在地震中完全倒塌的可能性比较低。如遇地震，要记住“伏地、遮挡、手抓牢”七字诀，尽量采用蹲伏或者跪伏的姿态，躲到坚固的物体下面（如桌子），并抓牢遮挡物（如桌腿）。

养成良好备灾习惯，是守护生命安全的第一道

防线。应急管理部新闻发言人申展利建议，居民平时应做好排查，及时消除家电路线、燃气管道老化等隐患，同时储备必要的食品、饮用水、急救药品、救生哨、保温毯等物品，掌握心肺复苏、止血包扎、灭火器使用等应急技能，熟悉逃生路线。

宁可十防九空，不可万一失防。据介绍，应急管理部正会同相关部门统筹推进全国应急避难场所的建设，提升地震防御能力。

不同级别和类型的应急避难场所不同的服务半径。应急管理部地震地质司二级巡视员高玉峰介绍，紧急避难场所的服务半径为一公里以内，步行10至15分钟即可到达；短期避难场所的服务半径在2.5公里以内，步行30至40分钟可到达。

同时，每个应急避难场所至少设置2条不同方向与外界相通的通道，并考虑残疾人、老年人、幼儿、孕妇等特殊群体的需要，进行无障碍设计。场所内外及周边区域会设置明显的应急避难场所主标志、指向标志、出入口标志等指引。

高玉峰建议，居民平时要留心观察工作、生活区域的应急避难场所，对场所分布和疏散路线做到心中有数，积极参加社区和单位等组织的应急避难演练，掌握相关技能。

居安思危，思则有备，有备无患。申展利表示，将继续通过加强地震监测预报预警、开展地震灾害风险隐患排查整治、做好地震灾害防范应对准备、夯实防震减灾救灾基层基础等举措，推动防震减灾、抗震救灾能力不断提高。（来源：新华社）

趣味运动会  
绽放医护风采

近日，汶上县康驿卫生院工会联合妇委会举办“5·12”国际护士节庆祝会议。会上，院工会主席及妇委会主任发表致辞：“每一双奔走于病房脚步，都是患者心中的希望之光！”会议中，该院还为全院护士送上精心准备的轻便运动鞋，寓意“脚踏实地护健康，步履不停守初心”。这份实用又贴心的礼物，让护士们直呼感受到了来自大家庭的温暖。

5月9日，该院举办了“天使聚力 劳动同行”2025年趣味运动会。个人挑战赛与团队对抗赛轮番登场，大家脱下白大褂，换上运动装，在欢笑与汗水中凝聚团队力量，绽放青春光芒。经过激烈角逐，24名个人赛健将和10支团队脱颖而出。（通讯员 孙翔）

## 关爱口腔健康

“5·12”国际护士节，济宁口腔医院秦庄院区报告厅举办了一场主题为“口腔健康 从我做起”的科普讲演活动，为节日增添了一抹别样的色彩。

活动现场气氛热烈，来自医院各个科室的医护人员用通俗易懂的语言、生动形象的案例和直观的演示，为到场的同事们展示了口腔健康的重要性以及日常口腔护理的方法。此次活动在普及口腔健康知识的同时，也展现出医护人员的专业风采和人文关怀。（通讯员 徐保东）

## 数读

## 7名

5月12日是第114个国际护士节。红十字国际委员会公布了第50届南丁格尔奖获奖者名单，共有来自17个国家的35名护理人员获得南丁格尔奖。经中国红十字会组织评选推荐，我国有7名优秀护理人员获此殊荣，是本届获奖人数最多的国家。中国获奖的7名护理人员分别是：武汉

国家粮食和物资储备局12日发布数据显示，截至2025年4月底，2024年度秋粮旺季收购圆满收官，累计收购秋粮3.45亿吨，为近年来较高水平。

我国秋粮收购主要包括中晚稻、玉米和大

## 千万辆

2025年1至4月，我国汽车产销量分别为1017.5万辆和1006万辆，同比分别增长12.9%和10.8%。前4个月产销量首次突破千万辆，彰显汽车产业活力。

内需潜力加快释放，起到较好支撑作用。

自2024年汽车以旧换新政策实施以来，累计补贴申请量已突破1000万份。

数据显示，截至5月11日，2025年汽车以旧换新补贴申请量达322.5万份，其中汽车报废更新103.5万份，置换更新219万份。汽车以旧换新政策有效促进消费增长、绿色转型和资源循环。（来源：新华社）

大学中南医院艾滋病临床指导培训中心护士冯玲、甘肃省人民医院副院长韩琳、香港特别行政区红十字会资深医护义工梁伟贤、解放军总医院第五医学中心急诊医学科护士长秦玉玲、天津市第三中心医院临床护理中心主任田丽、上海市第一人民医院肿瘤中心主任护师邢红、陕西省人民医院主任护师张玉莲。

豆，旺季收购期

从当年的九月

中下旬开始到来年的4月底结束。秋粮收购占全年粮食收购量的四分之三左右，品种多、范围广、数量大，是全年粮食收购工作的重中之重。

1至4月，汽车国内销量达到812.3万辆，同比增长12%，高于汽车整体销量增幅1.2个百分点。

1至4月，新能源汽车产销累计完成442.9万辆和430万辆，同比分别增长48.3%和46.2%，新能源汽车新车销量达到汽车新车总销量的42.7%。

具体来看，汽车消费持续回

升。1至4月，国内乘用车零售量691.8万辆，同比增长9%。据商务大数据监测，4月份重点监测零售企业汽车类销售额同比增长1.9%。（来源：新华社）

## 3.45亿吨

## 1000万份