在震中区，从地震发生到房屋倒塌，来不及跑时可迅速躲到桌下、床下及紧挨墙根下和坚固的家俱旁，趴在地下，闭目，用鼻子呼吸，保护要害，并用毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛人的灰尘。正在用火时，应随手关掉煤气开关或电开关，然后迅速躲避。在楼房 应迅速远离外墙及其门窗，可选择厨房、浴室、厕所、楼梯间等开间小而不易塌落的空间避震，千万不要外逃或从楼上跳下，也不能使用电梯。在户外 要避开高大建筑物，要远离高压线及石化、化学、煤气等有毒的工厂或设施。

    震后如发现自己不能脱险时，应采取延缓生存时间的自救措施。地震引起房倒屋塌时，空气中漂浮着大量灰尘，因此，首先要防止呼吸道被尘埃堵塞；其次决定生死的首要条件是有无空气，故不要乱喊叫，尽量节省氧气，保存体力；再者要冷静观察自身所处环境，努力创造供生存的安全空间和易于被外面人发现的条件。

    **地震时的应急防护原则**

    震时就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方是应急防护的较好方法。所谓就近躲避，就是因地制宜地根据不同的情况作出不同的对策。

    **学校人员如何避震**

    在学校中,地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生们乱跑或跳楼。