# 防震减灾知识的倡议书（范文大全）

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-08-21

*第一篇：防震减灾知识的倡议书一方有难，八方支援。灾难无情，人有情!向灾区伸出你的援手，积极捐款奉献爱心，与受灾群众携手共渡难关、重建家园!再次提出倡议。下面由小编来给大家分享防震减灾知识的倡议书，欢迎大家参阅。防震减灾知识的倡议书1敬爱的...*

**第一篇：防震减灾知识的倡议书**

一方有难，八方支援。灾难无情，人有情!向灾区伸出你的援手，积极捐款奉献爱心，与受灾群众携手共渡难关、重建家园!再次提出倡议。下面由小编来给大家分享防震减灾知识的倡议书，欢迎大家参阅。

防震减灾知识的倡议书1

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天合肥一中校园广播的内容是防震减灾科普知识。

地震是一种使人类文明毁于瞬间的巨大天灾。它的发生是不以人的意志为转移的。目前的地震预报水平还不能准确地说出它将要发生的时间、地点和震级。但是，经过几十年的探索，我们有办法减轻地震所造成的损失，这就是“防震减灾”。为提高全校师生的防震减灾意识，掌握自救互救的技能，降低震灾损失。现将有关地震和减灾的常识介绍如下：

一、动物异常：动物行为异常大体有三种：兴奋型异常，如惊恐不安、不进圈、狂吠、如癫如狂，仓皇逃窜、惊飞、群迁等;抑制型异常，如行为变得迟缓、或发呆发痴、不知所措、不肯进食等;生活习性变化，如冬眠的蛇出洞、老鼠白天活动不怕人、大批青蛙上岸活动等。

二、地声与地光：地声多数出现在临震前或震时，但也有出现在震前几个小时甚至几天的;声音类似于机器轰鸣声、雷声、狂风呼啸声、石头相互摩擦声等。地光：一般出现在临震前或震时，也有出现于震前数小时或更早的;形状各异，有带状光、片形光、球状光、火样光、柱状光等;颜色多呈红、白、紫、橙等色。

三、地震来了怎么办?抓住时机，利用预警时间紧急避震。大地震的发生虽然十分突然，但在大地强烈震动之前，仍能出现一些人们能够感觉到的有关现象。据统计，预警时间可达十几秒，少数可达20秒以上，在20秒以内的占83%，平均预警时间为13.6秒。地震时，人们如果能抓住预警时机就会有生的希望。

1、在不同环境下紧急避震的要点：如果你住楼房，地震时不能滞留在床上，不能站在房间中央。因为这都是身体最暴露、最不安全的地方。应立即躲在牢固的桌下或床下;低矮、牢固的家具边;开间小、有支撑的房间，如卫生间;内承重墙墙角。千万不能跳楼，不要到阳台、外墙边或窗边去，也不要到楼梯去，更不要去乘电梯。如果你住平房，地震时应立即躲在炕沿下;牢固的桌子或床下;低矮、牢固的家具边。不要躲在屋顶大梁下、窗户边;不要靠近不结实的墙体;不要破窗而逃，以免被玻璃扎伤或摔伤。如果你正在学校上课，就要在老师的指挥下，迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，震时千万不能慌乱拥挤外逃，待地震过去后再由老师带领，有组织地疏散;如果教室是楼房，一定要记住不要跳楼，不要拥向楼梯。当你在操场或室外时，若在开阔地方，可原地不动，蹲下，双手保护头部;注意避开高大建筑物或危险物;千万不要回到教室去;不要乱跑、乱挤，待地震过去再按老师指挥行动。

2、如果你在影剧院、体育馆等处时，就地蹲在排椅下，用书包等保护头部;避开吊灯、电扇等悬挂物。等地震过后，听从服务员指挥，有组织地撤离。在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头;避开玻璃的门窗、橱窗和玻璃柜台;避开高大不稳和摆放重物、易碎品的货架;避开吊灯、广告牌等悬挂物。

3、如果你在户外，注意避开高大建筑物和构筑物。如楼房，特别是玻璃幕墙的建筑、高烟囱、水塔等。注意避开危险物、高耸或悬挂物、变压器、电线杆、广告牌等。注意避开其他危险场所，危旧房屋、狭窄的街道、墙等。

4、如果你在野外，应迅速离开山边、水边等危险场地，选择开阔、稳定地方就地避震;蹲下或趴下，以防摔倒;背朝风向，以免吸进有毒气体。避开河边、湖边，以防河岸坍塌而落水。避开陡峭的山坡、山崖，变压器、高压线及生产危险品的工厂或危险品仓库，以防发生意外事故时受到伤害。地震发生后，如果被埋压不能自行脱险时，一定要沉住气。先试着把双手从压埋物中抽出来，保护自己不受新的伤害。震后，余震还会不断发生，你的环境还可能进一步恶化，这时你要保持呼吸畅通，尽量挪开脸前、胸前的杂物，清除口、鼻附近的灰土;设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。如果暂时不能脱险，就要保存体力，不要大声哭喊，勉强行动，尽量闭目休息，维持生命。同时还要与外界联系，当听到人声时用石块敲击铁管、墙壁以发出呼救信号，耐心等待救援。

敬爱的老师、亲爱的同学们只要你掌握了以上知识，灾难面前，胜利永远属于我们!

防震减灾知识的倡议书2

全区各级工青妇组织:

近日，我区持续连降暴雨，致使部分乡镇山体多处滑坡，交通受阻，内涝严重，农作物大面积受灾，给工农业生产和人民生活造成极大损失。洪水无情人有情。在突如其来的重大灾情面前，在区委区政府的坚强领导下，全区上下同心协力，各个部门通力合作，迅速投入到防汛抗洪救灾中。为了做好防汛抢险救灾工作，区工青妇组织向全区各级工青妇组织发出倡议：

我们要求

全区各级工青妇组织坚决服从党委政府的统一指挥，组织动员广大干部积极参与人员疏散、群众安置、后勤保障、灾民救助与心理抚慰等工作，在广大群众中凝聚起齐心协力、共同防汛的强大正能量，让受灾群众感受到党和政府的温暖。

我们希望

广大干部群众发扬自尊、自信、自立、自强精神，共度艰难，积极投身到恢复生产、清淤保洁等各项工作中来，坚定信念，不等不靠，勇闯难关，用勤劳的双手重建美好家园。

我们呼吁

广大干部群众、社会组织、志愿者和社会各界爱心人士发扬“一方有难、八方支援”的传统美德，积极向受灾地区群众伸出援助之手，奉献爱心真情。你们的参与支持，受灾群众将备受鼓舞，倍加温暖!

让我们团结一致，众志成城，在这场抗洪救灾攻坚战中贡献力量!

防震减灾知识的倡议书3

8月10日以来，受台风”利奇马”影响，我县遭遇强降雨天气，各地出现不同程度的洪涝灾害，对人民群众生产生活造成严重影响。对此，街道、社区高度重视，始终把人民群众的生命和财产安全放在首位，第一时间组织社区工作人员投入防汛防台风工作中，及时转移并妥善安置受灾群众。在此，董公社区向我社区“双报到”单位、在职党员、志愿者组织等各界人士发出倡议，请根据自身所长，有钱出钱，有力出力，踊跃参与防汛防台风行动中，夺取防汛防台风抢险救灾的胜利，尽快恢复居民的生产生活。

一、开展救灾帮扶和慰问服务

由于台风影响严重，造成居民生产生活损害，应紧紧围绕受灾居民的实际需求，有序有效协助社区做好抢险救灾工作，为受灾居民提供食品、水、药品等生活物资，帮助他们解决目前吃饭、饮水等问题，做好探望慰问、心理疏导、搬运、发放救灾物资等工作，使居民稳定情绪、战胜困难，尽快恢复正常生产生活。

二、开展专业救援志愿服务

相应对口单位或志愿者深入到受灾小区开展义诊、卫生防病知识普及和防疫消毒药物喷洒工作。具备户外应急救援技能的专业团队和志愿者深入受灾小区，积极参与人、财、物抢救和排水排涝工作，维护社会秩序。

三、开展环境卫生清理服务

台风过，热心公益事业的党员、志愿者应积极行动起来，到街道、居民区清理灾后损坏路面、垃圾树枝、污水等，打扫环境卫生。

四、开展网络文明传播志愿服务

各界人士要通过各种媒介传播主流媒体声音、传播抢险救灾正能量，让更多群众了解、关注、支持、参与灾后重建工作，对不真实的舆论和谣言，做到不信谣、不传谣、不造谣!

灾难无情，人间有爱。让我们积极投身救灾行动中，为受灾群众伸出援助之手，给他们送去温暖与爱心，为救灾行动贡献自己的一份力量!我们坚信：我们风雨同舟，携手同行，一定会打赢这场硬仗，重建美好家园!

防震减灾知识的倡议书4

关于号召全市团员青年支援湖北抗洪救灾的倡议书

全市广大团员青年、少先队员们：

今年6月30日以来的梅雨期第四轮强降雨过程造成湖北省17个市(州、直管市、林区)63个县市区发生严重洪涝灾害，给当地人民生命财产和生产生活带来巨大损失。

一方有难八方支援，历来是中华民族优秀传统。20\_年“5.12”汶川大地震，我市得到了来自祖国各地的捐赠和支援。滴水之恩，当涌泉相报。当湖北民众遭受洪灾侵害时，我们牢记当年抗震救灾支援之情，尽己所能，帮助他们，支援湖北民众抗洪救灾。在此，共青团汉中市委、汉中市青年联合会、汉中市少工委、汉中市青年企业家协会、汉中市青年志愿者协会向全市团员青年、少先队员发出倡议：

不忘初心，做优秀团员，缴纳特殊团费支援灾区。全市各级团组织要广泛动员团员，参与以缴纳特殊团费的形式向湖北灾区献爱心，率先示范，引领广大青年踊跃参与支援灾区抗洪救灾。

不忘初心，做时代好青年，为灾区献爱心。各级团队组织、青联组织、青企协组织要组织全市广大青年、少先队员、青年企业家，发扬中华民族“一方有难，八方支援”的传统美德，迅速行动起来，踊跃捐款，向灾区同胞献一份爱心、增一份温暖。

不忘初心，做中国好网民，为灾区发出好声音。全市广大团员青年要自觉遵守法律法规，不信谣、不传谣，坚持以官方信息为舆论遵循，对于“特殊渠道”发布的“特大消息”保持谨慎，面对谣言不信、不传，自觉净化网络环境，在互联网上为抗洪救灾发出好声音，抵制负能量，参与营造全民支持抗洪抢险的良好网络环境。

全市团员青年、少先队员们，灾区同胞的心境，我们也曾感同身受;灾区同胞的困境，我们需要立即行动!请加入抗洪救灾的行动，让我们一起用爱、用行动与受灾群众一起共度难关，早日夺取抗洪救灾的胜利!

特殊团费及捐款由各级团队组织、青企协组织分别收缴并予以公示后于8月6日前上缴团市委，由团市委统一支配用于帮助湖北省受灾地区灾后重建和受灾青少年救助。

防震减灾知识的倡议书5

全市各志愿服务组织、广大志愿者：

近期，我市受强降雨天气影响，沅陵、辰溪、溆浦等县市区受暴雨影响，一些地方遭受了不同程度的洪涝灾害，未来几天我市还将有强降雨天气。在此我们倡议：党员志愿者、巾帼志愿者、青年志愿者、新时代文明实践志愿者、具备条件的其它志愿服务组织和广大社会志愿者朋友们，积极参与到全市抗洪救灾和灾后重建工作中来，为抗洪救灾和灾后重建奉献智慧和力量。

一、要积极行动，做好具体救援。广大志愿服务组织和志愿者要积极行动，及时将上级指示精神落实到基层，要紧紧围绕受灾群众尤其是留守儿童、孤寡老人、贫困家庭等弱势群体开展志愿服务活动。前期主要做好群众生命财产、安全救援志愿服务活动，后期配合好相关部门做好卫生防疫、交通维护、灾后重建、物资帮扶、心理疏导等志愿服务活动。各县市区新时代文明实践中心、所、站要结合“户帮户亲帮亲、互助脱贫奔小康”等相关工作，做好就近帮扶志愿服务活动。

二、要服从指挥，统筹安排工作。各志愿者服务组织和志愿者到灾区参与救援，要讲原则、讲纪律，坚决服从灾区党委、政府和有关职能部门的安排调度，争当抗洪救灾和灾后重建的先锋队，服务好灾区群众。避免无组织救援扰乱灾区的正常救灾秩序，造成车辆拥堵和人员拥挤。

三、要正面宣传，营造良好氛围。要多渠道广泛、正面、积极的开展防汛救灾志愿服务宣传，动员组织社会各界积极参与抗洪抢险。要理性对待网络等媒体流传的未经证实的消息，做到不信谣、不传谣。

四、要有效组织，保障人身安全。积极招募志愿者开展各类抗洪救灾志愿服务活动，开展志愿服务过程中，各志愿服务组织及志愿者要注意配备救生衣等相关安全装备，各志愿服务组织要为参加志愿服务活动的志愿者购买保险，保障好志愿者人身安全。

洪水无情人有情，让我们众志成城，万众一心，秉承“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，向广大受灾群众伸出援助之手，和灾区群众一起共度难关，重建家园，全力夺取抗洪救灾的胜利。

防震减灾知识的倡议书

**第二篇：防震减灾知识**

防震减灾知识

防震减灾知识你知道多少？

近年来，自然灾害与人类社会发展如影随形，灾害风险总是伴随在每个人的身边。各种灾害时刻威胁着我们的生命财产安全和共同生活的美好家园。从2024年开始，我国将每年5月12日设立为国家“防灾减灾日”，目的就是要唤起全民防灾减灾意识，不断增强全社会防灾减灾能力。本期小编为大家带来一些防震减灾小知识，希望大家共同关注防灾减灾，树立风险意识，掌握逃生技巧。

1.什么是室内的避震空间？

由于预警时间毕竟短暂，室内避震更具有现实性。而室内房屋倒塌后所形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。

室内易于形成避震空间的地方：结实牢固的家具附近；内墙（特别是承重墙）墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小、有管道支撑的地方。

室内最不利避震的场所：附近没有支撑物的床上、炕上；周围无支撑物的地板上；外墙边、窗户房。

2.避震时须把握什么原则？

要因地制宜，每个人的处境千差万别，避震方式不可能千篇一律。例如，是跑出室外还是在室内避震，就要看客观条件：住平房还是楼房，地震发生在白天还是晚上，房子是不是坚固，室内有没有避震空间，室外是否安全，等等。

要行动果断，不要犹豫不决。避震能否成功，就在千钧一发之间，容不得瞻前顾后，犹豫不决。有的人跑出危房后又转身回去救人，结果自己也被埋压。记住，只有保存自己，才有可能救助别人。在公共场所要听从指挥，不要擅自行动。擅自行动，盲目避震，只能遭致更大不幸。

3.避震时应怎样保护自己？

采取有利于避震的姿势：趴下，使身体重心降到最低，脸朝下，不要压住口鼻，以利呼吸；蹲下或坐下，尽量蜷曲身体；抓住身边牢固的物体，以防身体移位，暴露在坚实物体外而受伤。

保护身体的重要部位：保护头颈部：低头，用手护住头部和后颈；有可能时，用身边的物品，如枕头、被褥等顶在头上；保护眼睛：低头、闭眼，以防异物伤害；保护口、鼻：有可能时，可用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰土、毒气。

4.家住楼房怎样避震？

室内较安全的避震地点：坚固的桌下或床下；低矮、坚固的家具边；开间小、有支撑物的房间，如卫生间；内承重墙墙角；震前准备的避震空间。

震时要注意：千万不要滞留在床上；千万不能跳楼；不要到阳台上去；不要到外墙边或窗边去；不要到楼梯去；不要去乘电梯；如果震时在电梯里，应尽快离开；若门打不开要抱头蹲下，抓牢扶手。

5.在公共场所怎样避震？

在影剧院、体育场馆，观众可趴在座椅旁、舞台脚下，震后在工作人员组织下有秩序地疏散；正在上课的学生，迅速在课桌下躲避，震后在教师指挥下迅速撤离教室，就近在开阔地带避震；在商场、饭店等处，要选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边、内墙角等处就地蹲下，避开玻璃门窗、橱窗和柜台；避开高大不稳和摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物；避震时用双手、书包或其他物品保护头部；震后疏散要听从现场工作人员的指挥，不要慌乱拥挤，尽量避开人流；如被挤入人流，要防止摔倒；把双手交叉在胸前保护自己，用肩和背承受外部压力；解开领扣，保持呼吸畅通。

6.在户外怎样避震？

避开高大建筑物或构筑物；避开危险物、高耸或悬挂物；避开其他危险场所。

7.遇到次生灾害怎么办？

在室内遇到火灾：趴在地上，用湿毛巾捂住口、鼻；地震停止后向安全地方转移，必要时要匍匐前行；设法隔断火源。

在野外遇到水灾：如果江河湖海涨水，要向高处跑；迅速离开桥面。

遇到毒气泄漏：遇到化工厂等着火，并有毒气泄漏，不要朝顺风的方向跑，要尽量绕到上风方向去；用湿毛巾捂住口、鼻；不要使用明火。

**第三篇：防震减灾知识**

防震减灾知识

地震是一种自然现象。

地震，俗称地动。它像平常的刮风下雨一样，是一种常见的自然现象，是地壳运动的一种表现，即地球内部缓慢积累的能量突然释放而引起的地球表层的振动。据统计，全世界每年发生地震大约500万次。其中，绝大多数地震很小，不用灵敏仪器便觉察不到，约占地震总数的99%，其余的1%，约5万次，才会被人们感觉出来。一般情况下，5级以上地震就能够造成破坏，习惯上称为破坏性地震，平均每年发生约1000次；7级以上强震平均每年18次；8级以上大震每年发生1—2次。

地震有前兆吗

地震和风雨等自然现象一样，是有前兆的，是可以预测预报的。当地壳的应力应变在逐渐积累、加强的过程中，就会引起震源及其附近物质发生物理、化学等一系列异常变化。我们称这些与地震孕育、发生有关联的异常变化现象为地震前兆。一般我们将地震仪器观测到的地球物理场、化学场和微小地形变异常称为微观前兆，而将动植物和自然界所表现出的异常，称为宏观异常。

震前动物异常

地震前动物比人先知先觉的科学道理目前尚不完全清楚，但是震前动物的异常现象在我国古代地震资料中早有记载。据不完全统计，在震前有异常的动物就有几十种，空中飞的，地下跑的，水中游的无处不在。我国地震区群众根据地震前动物异常反应编写了预报地震的歌谣： 震前动物有预兆，群测群防很重要。牛羊骡马不进圈，猪不吃食狗乱咬。鸭不下水岸上闹，鸡飞树上高声叫。冰天雪地蛇出洞，大猫衔着小猫跑。兔子竖耳蹦又撞，鱼朝水面乱跳跃。蜜蜂群迁闹轰轰，鸽子惊飞不回巢。家家户户都观察，综合异常作预报。总之，震前动物异常比较普遍，表现行为有：烦躁、惊慌、不安、活动反常、不吃食、不进圈，有的萎蘼不振表情傻呆。动物异常出现的时间多集中在震前几分钟至两三天，以震前一天反应居多，震中区最为集中。

4.动物出现异常到发震时间有多长?一般来说，地震的震级越大，越接近临震，动物异常的种类及数量就越多，反应程度也就越强烈。其发震时间为：(1)牛、马、羊、猪震前几小时至一天。(2)老鼠?震前一至五天，甚至半个月。(3)鸡?震前一至两天。(4)狗?震前半小时至两天。(5)蛇?震前二至三天，冬眠早出洞。(6)鸽子?震前几小时甚至一天。(7)鱼类?震前几小时至十天。震前植物异常

震前植物异常现象与气温、地温变化有一定的关系。表现为在冬季果树开花、重果，竹子开花，竹笋发芽，树干裂缝，提前发芽长叶。在夏季，如成熟南瓜重新开花，含羞草、榕花树叶子开合时间反常等。

震前气象异常

临震的气象异常种类繁多，形式多变，主要包括震前风、霜、云、雨、雹、雪、声、光、电、气压、地温、气温、旱涝、日月光象等等，是非常丰富的。震前出现兰、白闪光，红绿光 防震减灾宣传 带，火球，片状光，带状光，柱状光，球状光，星殒如雨，大风大雨，灰尘遮天蔽日，怪风大作，阴雨连绵，雷电不止，冰雹大雪，变化骤然，闷热燥热、气温异常、气温严寒、气压突降、黑气如雾、月色尘晦，灰尘满天，雾气腾腾，地裂气升，臭气难闻等现象十分普遍。这些异常现象一般在震前几秒钟、几分钟至几天多为出现。发现这种异常，应立即采取措施做好防震准备，并及时报告有关部门。

震前地下水异常 地震发生在地下，地下水埋藏于地层之中，地震前应力的变化引起地下水位的上升、下降，井水翻花、冒泡、打漩、发浑、发响、变温、变味、浮油花或引起化学成份的变化等，都是地下水震前的异常现象。井水是个宝，前兆来得早。无雨泉水浑，天旱井水冒。水位升降大，翻花冒气泡。有的变颜色，有的变味道。天变雨要到，水变地要闹。建立预报网，异常快报告。这是我国震区群众对历次震前地下水变化规律的经验总结。怎样利用地下水预报地震? 地下水在震前几年就有趋势性的变化，临震前几天至几小时发生突然变化，速度加快，幅度加大。在空间上，震前由外围逐渐向震中集中，而震后由震中向外围扩散。我们掌握了这些一般的异常变化现象，采用最简单的办法，每天定时对井水进行观测，抓住明显的、特殊的变化，就能为地震预报提供一个可靠的依据。

地震监测预报

我国有哪些地震监测方法

地震孕育过程中常常出现地球物理学、地球化学、地质学、大地测量学、气象学及生物学等学科领域中的各种异常现象。自1966年邢台地震以来，我国有70多次中强以上地震前记录到1000余条前兆异常。由于地震孕育和发生过程是极其复杂的，因此，地震前兆也是丰富多样的。经过整理和研究，可将这些异常归为10大类：地震学前兆、地壳形变、地磁、地电、重力、水文、地球化学、地下流体(水、汽、气、油)动态，应力应变、气象异常、宏观前兆现象等。以上前兆，地震工作者都进行了科学的监测。只有综合分析、研究这些前兆，才能捕捉到地震前兆信息。

是谁发明了世界上第一台地震仪

观测和记录地震的仪器叫“地震仪”。公元132年7月(东汉汉顺帝阳嘉元年)张衡发明了世界上第一台观测地震的仪器——候风地动仪，开创了人类使用仪器观测地震的新纪元。张衡被誉为地震仪之父。何谓地震预报

地震预报的三要素是什么?地震预报是对地震发生的时间、地点、震级以及地震影响烈度和破坏易损程度的预测。通常，地震预报的三要素主要是指发震时间、地点和震级。

地震预报包括哪些类型

(1)地震长期预报，是指对未来10年内可能发生破坏性地震的地域的预报；(2)地震中期预报，是指对未来一二年内可能发生破坏性地震的地域的预报；(3)地震短期预报，是指对3个月内将要发生地震的时间、地点、震级的预报；

人类为了减轻地震灾害，制定了一系列对付地震的战略战术，以获取一定的社会经济效益，这就是地震对策。简言之，就是对付地震的办法和措施，也就是地震来了怎么办。地震对策的主要内容是：地震监测、地震预报、工程抗震、社会防灾、震后救灾、恢复重建、平息恐慌等。

地震应急和救助常识平时的准备工作

做好平时的准备工作，是将灾害损失减少至最低程度的基本条件。(1)家庭的安全措施 ·对大衣柜、餐具柜橱、电冰箱等做好固定、防止倾倒的措施。·在餐具柜橱、窗户等的玻璃上粘上透明薄膜或胶布，以防止玻璃破碎时四处飞溅。·为防止因地震的晃动造成柜橱门敞开，里面的物品掉出来，在柜橱、壁橱的门上安装合页加以固定。·不要将电视机、花瓶等放置在较高的地方。·为防止散乱在地面上的玻璃碎片伤人，平时备好较厚实的拖鞋。·注意家具的摆放，确保安全的空间。·充分注意煤油取暖等用火器具及危险品的管理和保管。·加固水泥预制板墙，使其坚固不易倒塌。·将灭火器、消防水桶经常放置在离火源较近的地方。·做好建筑物检修、加固工作(尤其是地基柱子、屋顶瓦等)。(2)紧急备用品的准备 ·饮用水； ·食品、婴儿奶粉； ·急救医药品； ·便携式收音机、手电筒、干电池； ·现金、贵重品； ·内衣裤、毛巾、手纸等。(3)每月召开一次家庭防灾会议 ·家里安全的地方在哪里? ·避难场所、避难道路的确认； ·学习应急处置救护的知识； ·家庭成员的分工； ·灭火器具放置场所的确认； ·万一情况下，家人的联络方法和汇合场所； ·用火器具等的检查； ·紧急用携带袋子的检查、放置场所的确认。(4)建立平时邻里互助的协作制度 发生大地震后，会在很大区域内造成严重灾害，在这种情况下，消防车、救护车不可能随时到达，所以，有必要从平时起通过街道等组织当地居民进行交流，建立起应对有关地震、火灾和救助伤员等互助协作体制。·平时邻里之间应建立协作制度； ·积极参加市民防灾组织； ·积极参加防灾训练。

如何避震：

1.抓住时机，科学避震

地震发生时应沉着应震，立即采取行动避震。假如你的行为镇定自若，就会获得安全，躲过灾难，否则，就会造成不必要的损失。大震的预警现象、预警时间和避震空间的存在是人们震时能够自救求生的客观基础，只要掌握一定的避震知识，事先有了一定准备，震时又能利用预警现象，抓住预警时机，选择正确的避震方式和避震空间，就有生存的希望。预警现象：预警现象主要包括地面的颤动、建筑物的晃动、强烈而怪异的地声、明亮而恐怖的地光等。预警时间：可以逃生的时间。从感觉到地动到房屋倒塌，有大约十几秒的时间，只要你事先有准备，就可能利用这宝贵的十几秒钟逃离险境，转危为安。避震空间：废墟中可以藏身的空间。不要以为房屋倒塌就是死路一条，室内有家俱、物品等的支撑，废墟中总会留下一定的生存空间。2.地震应急时应注意什么

(1)震时是跑还是躲? 我国大多数专家认为，震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方是应急避震较好的办法。这是因为震时预警现象很短，由于剧烈地动，人们行动往往无法自主；但若住在平房，发现预警现象较早，则应力争跑出室外到开阔、安全的地方避震。所谓就近避震，是根据不同情况采取不同对策。(2)身体应采取什么姿势? “伏而待定”，即蹲下、坐下或趴下，尽量蜷曲身体，使身体重心降低，同时，双手要牢牢抓住身边的牢固物体，以防摔倒或因身体失控移位，暴露在物体外而受伤。(3)怎样保护身体重要部位? 保护头颈部：低头，用手护住头部或后颈，有可能时，用身边的物品如书包、被褥、沙发垫等顶在头上。保护眼睛：低头、闭眼，以防异物侵入。保护口、鼻：有可能时，用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰尘、毒气吸入。4.大震后，余震还会不会造成建筑物的破坏?许多建筑物受到主震冲击以后，虽然还未破坏，但已变得不太牢固，这时如果再来一些较强余震，尽管其震级小于主震，但所造成的破坏可能比主震还大。3.不同环境下紧急避震的要点(1)在家中怎样避震 ·特别提醒： ——千万不能滞留在床上； ——千万不能站在房间中央； 这都是身体最暴露、最不安全的地方!·住楼的朋友，较安全的躲避地方有： ——牢固的桌下或床下； ——低矮、牢固的家俱边； ——开间小、有支撑的房间，如卫生间； ——内承重墙墙角； ——震前准备的避震空间。·震时不应采取的行为： ——千万不能跳楼； ——不要到阳台上去； ——不要到楼梯去； ——不要去乘电梯；如果震时在电梯里应尽快离开；若门打不开要抱头蹲下，抓牢墙上的扶手。——不要到处乱跑，特别不要到楼道人员拥挤的地方去。·住平房的朋友： 如果室外场地开阔，发现预警现象早，可尽快跑出室外避震。·室内避震较安全的地点： ——炕沿下； ——震前准备的避震空间。·震时不应采取的行为： ——不要躲在屋顶大梁下； ——不要躲在窗户边； ——不要靠近不结实的墙体； ——不要破窗而逃，以免被玻璃扎伤或摔伤。(2)在学校怎样避震 ·特别提醒： ——一切行动听老师的指挥； ——同学之间要互相照顾，特别对年小体弱、有残疾的同学要多关照。·正在上课时： ——要在老师指挥下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下； ——震时千万不要慌乱拥挤外逃，待地震过去后再由老师带领，有组织地疏散； ——如果教室是楼房，不要跳楼，不要拥向楼梯等等。·在操场或室外时： ——若在开阔地方，可原地不动，蹲下，双手保护头部； ——注意避开高大建筑物或危险物； ——不要乱跑、乱挤，待地震过后再按老师指挥行动。(3)在公共场所怎样避震 ·特别提醒： ——听从现场工作人员的指挥； ——千万不要慌乱拥挤、拥向出口，要避开人流； ——如不得已被挤入人流，要防止摔倒；把双手交叉在胸前保护自己，用肩和背承受外部压力；随人流而动，避免被挤到墙壁处或栅栏处； ——解开衣领，保持呼吸畅通。·在影剧院、体育馆等处： ——就地蹲在排椅下，用手或其他东西保护头部； ——避开吊灯、电扇等悬挂物； ——待地震过去后，听从服务人员指挥，有组织地撤离。·在商场、书店、展览馆、地铁等处： ——选择结实的柜台、商品(如低矮家俱等)或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头； ——避开玻璃的门窗、橱窗和玻璃柜台； ——避开高大不稳和摆放重物、易碎品的货架； ——避开吊灯、广告牌等高耸悬挂物。·在行驶的公共电、汽车内； ——抓牢扶手，低头，以免摔倒或碰伤； ——降低重心，躲在座位附近，以防发生事故时受伤； ——地震过去后再下车。(4)在户外怎样避震 ·特别提醒： ——迅速离开各种高大危险物； ——就近选择开阔地避震； ——不要随便返回室内。·注意避开高大建筑物和构筑物： ——楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑； ——过街桥、立交桥上下； ——高烟囱、水塔等。·注意避开危险物、高耸或悬挂物： ——变压器、电线杆、路灯等； ——广告牌、吊车等。·注重避开其他危险场所： ——危旧房屋、危墙； ——女儿墙、高门脸、雨篷下； ——砖瓦、木料等物的堆放处。(5)在野外怎样避震 ·特别提醒： 假如，地震时你正在郊外旅游；或者，你家住农村，正在野外游玩、拾柴或放牛，这时你该怎么办呢? ——迅速离开山边、水边等危险场地； ——选择开阔、稳定地方就地避震； ——蹲下或趴下，以防摔倒； ——避风，背朝风向，以免吸进有毒气体(如果附近有化工厂等)。·避开以下水边的危险环境： ——河边、湖边、海边，以防河岸坍塌而落水，上游水库坍塌而涨水，或出现海啸； ——水坝、堤坝上，以防垮坝或洪水； ——桥面或桥下，以防桥梁坍塌或遭遇洪水。·避开以下山边的危险环境： ——山脚下、陡崖边，以防山崩、滚石、泥石流； ——陡峭的山坡、山崖上，以防地裂，滑坡等。·避开其他危险场所： ——变压器、高压线下，以防触电； ——生产危险品的工厂或危险仓库，以防发生意外事故时受到伤害。(6)震时遇到特殊危险怎么办? ·在室内： ——遇到火灾。千万别乱跑，更不要到拥挤的地方去，趴在地上，用湿毛巾捂住口、鼻；地震停止后向安全地方转移；注意要匍匐前进，逆风而进； ——燃气泄漏。用湿毛巾捂住口、鼻；千万不要使用明火；震后设法转移。·在室外： ——如果江河湖海涨水，要向高处跑； ——遇到山崩、滑坡，要向垂直于滚石前进的方向跑，切不可顺着滚石向山下跑；也可躲在结实的障碍物下，或蹲在地沟、坎下，要特别保护好头部； ——遇到化工厂等着火，并有毒气泄漏，不要朝顺风方向跑，要尽快绕到工厂的上风方向去；尽量用湿毛巾捂住口、鼻。6.地震时生产岗位的应急处置对策为避免地震产生次生灾害和保证要害系统工作的连续性，地震突然发生时，一切在岗人员要有不怕牺牲的精神，沉着冷静，根据实际情况，采取果断措施：(1)紧急拉下电闸，切断电源；(2)一切高温高压装置立即停止加温加压，采取降压排气措施；(3)扑灭炉火，关闭燃料炉门；(4)将易起化学反应的物质互相隔离；(5)迅速关闭存放毒气、细菌的容器或阀门，防止泄露；(6)操作机器者要做好安全停车事宜；(7)正在行驶中的火车、汽车等应迅速紧急刹车；(8)对于一些不能中断的生产和科研部门，在岗人员应坚守岗位，随时处理可能出现的各种问题。

地震是可以预防的 目前，我国对于地震的预防大体上分为预测和预防两个方面。预测是通过观测仪器所记录到的数据进行分析预报，从而达到减轻震灾的目的。另一条途径就是预防，因为人和财产的伤亡损失主要是在建筑物内造成的，所以，加强房屋抗震的工作十分重要。加强房屋的抗震工作，在基本建设的投资上可能增加一些，但从长远的观点看还是有利的，特别是某些大城市、大工矿、交通干线、电力枢纽、国际工程等政治、经济中心，在确定地震危险区之后，更应该严格按照防震抗震设计的要求进行建设，做到有备无患。

**第四篇：防震减灾知识**

一、躲在桌子等坚固家具的下面

大的晃动时间约为1分钟左右。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

二、摇晃时立即关火，失火时立即灭火

大地震时，也会有不能依赖消防车来灭火的情形。因此，我们每个人关火、灭火的这种努力，是能否将地震灾害控制在最小程度的重要因素。

地震的时候，关火的机会有三次

第1次机会在大的晃动来临之前的小的晃动之时：在感知小的晃动的瞬间，即刻互相招呼：“地震！快关火！”，关闭正在使用的取暖炉、煤气炉等。

第2次机会在大的晃动停息的时候：在发生大的晃动时去关火，放在煤气炉、取暖炉上面的水壶等滑落下来，那是很危险的。大的晃动停息后去关火。

第3次机会在着火之后：即便发生失火的情形，在1-2分钟之内，还是可以扑灭的。为了能够迅速灭火，请将灭火器、消防水桶经常放置在离用火场所较近的地方。

三、不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

四、将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

五、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

六、在百货公司、剧场时依工作人员的指示行动

在百货公司、地下街等人员较多的地方，最可怕的是发生混乱。请依照商店职员、警卫人员的指示来行动。

七、汽车靠路边停车，管制区域禁止行驶

发生大地震时，汽车会象轮胎泄了气似的，无法把握方向盘，难以驾驶。必须充分注意，避开十字路口将车子靠路边停下。为了不妨碍避难疏散的人和紧急车辆的通行，要让出道路的中间部分。

八、务必注意山崩、断崖落石或海啸

在山边、陡峭的倾斜地段，有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速到安全的场所避难。

九、避难时要徒步，携带物品应在最少限度

避难的方法，原则上以市民防灾组织、街道等为单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，携带的物品应在最少限度。绝对不能利用汽车、自行车避难。

十、不要听信谣言，不要轻举妄动

在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。

地震到来时在各种情况下的应急措施

1、震前应做好哪些应急准备工作？

经常发生破坏性地震的地区，特别是政府正式发布了地震预报的地区，每个家庭都要认真做好应付地震的准备工作。

1、家庭成员平时要熟悉地震知识，掌握基本的地震方法，震前震后都不要听信和传播谣言。

2、发布临震预报后，庭应准备好食物、水、手电筒、毛巾、简便衣物、塑料布和简易帐篷、收音机、呼叫机等，对煤气、电闸等做好关闭的应急准备。

3、易燃易爆、剧毒物品不宜放在室内，要妥善安置。较高家俱上不堆放笨重物品。

4、房屋正门、楼道、走廊内不堆放杂物，以利人员疏散。

5、发布临震预报后，家庭成员都要听从当地政府的指挥，按指定路线和地点疏散。

2、地震时，人员疏散应避开哪些地方？

高大建筑物、窄小胡同、高压线、变压器、陡山坡、河岸边。

3、地震发生时，如何进行个人防护？

a.如果你在室内，应就近躲到坚实的家具下，如写字台、结实的床、农村土炕的炕沿下，也可躲到墙角或管道多、整体性好的小跨度卫生间和厨房等处。注意不要躲到外墙窗下、电梯间，更不要跳楼，这些都是十分危险的。b.如果你在教室里，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、蹲到各自的课桌下。地震一停，迅速有秩序撤离，撤离时千万不要拥挤。c.如果你在影剧院、体育场或饭店，要迅速抱头卧在座位下面；也可在舞台或乐池下躲避；门口的观众可迅速跑出门外或体育场场内。d.如果你在室外，要尽量远离狭窄街道、高大建筑、高烟囱、变压器、玻璃幕墙建筑、高架桥和存有危险品、易燃品的场院所。地震停下后，为防止余震伤人，不要轻易跑回未倒塌的建筑物内。e.如果你在百货商场，应就近躲藏在柱子或大型商品旁，但要尽量避开玻璃柜。在楼上时，要看准机会逐步向底层转移。f.如果你在工厂的车间里，应就近蹲在大型机床和设备旁边，但要注意离开电源、气源、火源等危险地点。g.如果你在行驶的汽车、电车或火车内，应抓牢扶手，以免摔伤、碰伤，同时要注意行李掉下来伤人。座位上面朝行李方向的人，可用胳膊靠在前排椅子上护住头面部；背向行李方向的人可用双手护住后脑，并抬膝护腹，紧缩身体。地震后，迅速下车向开阔地转移。h.无论在何处躲避，都要尽量用棉被、枕头、书包或其他软物体保护头部。如果正在使用明火，应迅速把明火灭掉。

4、如何正确应付地震时的特殊危险？

当遇到燃气泄漏时，可用湿毛巾或湿衣服捂住口、鼻、不可使用明火，不要开关电器，注意防止金属物体之间的撞击。当遇到火灾时，要趴在地下，用湿毛巾捂住口、鼻，逆风匍匐转移到安全地带。当遇到有毒气体泄漏时，要用湿毛巾捂住口、鼻，按逆风方向跑到上风地带。

5、地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救。a.要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害。b.尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。c.用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气。d.几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动。e.寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动。f.一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救。g.保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面（外面）有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

6、地震发生后应当遵循哪些互救原则？

互救是指已经脱险的人和专门的抢险营救人员对压埋在废墟中的人进行营救。为了最大限度地营救遇险者，应遵循以下原则：a.先救压埋人员多的地方，也就是“先多后少”。b.先救近处被压埋人员，也就是“先近后远”。c.先救容易救出的人员，也就是“先易后难”。

d.先救轻伤和强壮人员，扩大营救队伍，也就是“先轻后重”。e.如果有医务人员被压埋，应优先营救，增加抢救力量。

7、地震发生后如何寻找寻被压埋的人？

利用救助犬和测定微量二氧化碳气体的方法，可以很方便地对遇险者定位。但为了抢救时间，也可以用简易的方法找寻被压埋的生存者。一是问，向了解情况的生存者询问，了解什么人住在哪些建筑内，震时是否外出，有什么生活习惯等，从中寻找可靠的线索。二是看，观察废墟叠压的情况，特别是住有人的部位是否有生存空间；也要观察废墟中有没有人爬动的痕迹或血迹。三是听，倾听存活人员的动静。听的方法是：要卧地贴耳细听；利用夜间安静时听；一边敲打（或吹哨）一边听。有时你敲他也敲，内外就联系上了。四是分析，分析倒塌建筑原来的结构、用处、材料、层次、倒塌状况，判断被压埋人员的生存情况。

8、在救援过程中如何科学挖掘被埋压人员？

挖掘时要注意保护好支撑物，清除压埋阻挡物，保证压埋者生存空间。在使用挖掘机械时要十分谨慎，越是接近压埋者，越应多采用手工操作。a.没有起吊工具无法救出时，可以送流汁食物维持生命，并做好记号，等待援助，切不可蛮干。b.救人时，应先确定压埋者头部的位置，用最快速度使头部充分暴露，并清除口、鼻腔内的灰土，保持呼吸通畅。然后再暴露胸腹腔，如有窒息，应立即进行人工呼吸。c.要妥善加强压埋者上方的支撑，防止营救过程中上方重物新的塌落。d.压埋者不能自行出来时，要仔细询问和观察，确定伤情；不要生拉硬扯，以防造成新的损伤。e.对于脊椎损伤者，挖掘时要避免加重损伤。在转送搬运时，不能扶着走，不能用软担架，更不能用一人抱胸、一人抬腿的方式。最好是三四个人扶托伤员的头、背、臀、腿、，平放在硬担架或门板上，用布带固定后搬运。f.遇到四肢骨折、关节损伤的压埋者，应就地取材，用木棍、树枝、硬纸板等实施夹板固定。固定时应显露伤肢末端以便观察血液循环情况。g.搬运呼吸困难的伤员时，应采用俯卧位，并将头部转向一侧，以免引起窒息。

9、地震发生后如何做好卫生防疫工作？

（1）搞好卫生防疫的重要性。在地震发生后，由于大量房屋倒塌，下水道堵塞，造成垃圾遍地，污水流溢；再加上畜禽尸体腐烂变臭，极易引发一些传染病并迅速蔓延。历史上就有“大灾后必有大疫”的说法。因此，在震后救灾工作中，认真搞好卫生防疫非常重要。（2）把好“病从口入”关。夏秋季节，痢疾、肠炎、肝炎、伤寒等传染病很容易发生和流行。预防肠道传染病的最主要措施，就是搞好水源卫生、食品卫生，管理好垃圾、粪便。a.饮用水源要设专人保护，水井要清掏和消毒。饮水时，最好先进行净化、消毒；要创造条件喝开水。b.搞好食品卫生很重要。要派专人对救灾食品的储存、运输和分发进行监督；救灾食品、挖掘出的食品应检验合格后再食用。对机关食堂、营业性饮食店要加强检查和监督，督促做好防蝇、餐具消毒等工作。c.管好厕所和垃圾。震后因厕所倒塌，人们大小便无固定地点；垃圾与废墟分不清，蚊蝇孳生严重。所以震后应有计划地修建简易防蝇厕所，固定地点堆放垃圾，并组织清洁队按时清掏，运到指定地点统一处理。（3）消灭蚊蝇。蚊蝇是乙型脑炎、痢疾等传染病的传播者。消灭蚊蝇，不仅要大范围喷洒药物，还要利用汽车在街道喷药，用喷雾器在室内喷药，不给蚊蝇留下孳生的场所。在有疟疾发生的地区，要特别注意防蚊。晚上睡觉要防止蚊子叮咬。如果发现病人突然发高热、头痛、呕吐、脖子发硬等，就要想到可能得了脑炎，赶快找医生诊治。（4）保持良好的卫生习惯。地震灾区的每一位公民，在抗震救灾期间，都应力求保持乐观向上的情绪，注意身体健康，加强身体锻炼。应根据气候的变化随时增减衣服，注意防寒保暖，预防感冒、气管炎、流行性感冒等呼吸道传染病。老人和儿童要特别注意防止肺炎。冬季应注意头部和手、脚的保暖，防止冻疮；夏季要准备些凉开水，吃一些咸菜，补充体内因大量出汗而损失盐分和水分，预防中暑。

一、震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下（旁）、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室处开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：

伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。

抓住桌腿等牢固的物体。

保护头颈、眼睛，掩住口鼻。

避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

学校避震

正在上课时，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。

在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。

不要回到教室去。

震后应当有组织地撤离。

千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！

必要时应在室外上课。

家庭避震

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。

室内易于形成三角空间的地方是：

炕沿下、坚固家具附近；

内墙墙根、墙角；

厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

公共场所避震

听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处：

就地蹲下或趴在排椅下；

注意避开吊灯、电扇等悬挂物；

用书包等保护头部；

等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在商场、书店、展览、地铁等处：

选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头； 避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台； 避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架； 避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

在行驶的电（汽）车内：

抓牢扶手，以免摔倒或碰伤； 降低重心，躲在座位附近。

地震过去后再下车。

户外避震

就地选择开阔地避震：

蹲下或趴下，以免摔倒；

不要乱跑，避开人多的地方；

不要随便返回室内。

避开高大建筑物或构筑物：

楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；

过街桥、立交桥；

高烟囱、水塔下。

避开危险物、高耸或悬挂物：

变压器、电线杆、路灯等；

广告牌、吊车等。

避开其他危险场所：

狭窄的街道；

危旧房屋，危墙；

女儿墙、高门脸、雨篷下；

砖瓦、木料等物的堆放处。

**第五篇：防震减灾知识**

防震减灾知识

地震时的10条须知

一、躲在桌子等坚固家具的下面

大的晃动时间约为1分钟左右。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

二、摇晃时立即关火，失火时立即灭火

大地震时，也会有不能依赖消防车来灭火的情形。因此，我们每个人关火、灭火的这种努力，是能否将地震灾害控制在最小程度的重要因素。

地震的时候，关火的机会有三次

第1次机会 在大的晃动来临之前的小的晃动之时：在感知小的晃动的瞬间，即刻互相招呼：“地震！快关火！”，关闭正在使用的取暖炉、煤气炉等。

第2次机会 在大的晃动停息的时候：在发生大的晃动时去关火，放在煤气炉、取暖炉上面的水壶等滑落下来，那是很危险的。大的晃动停息后去关火。

第3次机会 在着火之后：即便发生失火的情形，在1-2分钟之内，还是可以扑灭的。为了能够迅速灭火，请将灭火器、消防水桶经常放置在离用火场所较近的地方。

三、不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

四、将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

五、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

六、在百货公司、剧场时依工作人员的指示行动

在百货公司、地下街等人员较多的地方，最可怕的是发生混乱。请依照商店职员、警卫人员的指示来行动。

七、汽车靠路边停车，管制区域禁止行驶

发生大地震时，汽车会象轮胎泄了气似的，无法把握方向盘，难以驾驶。必须充分注意，避开十字路口将车子靠路边停下。为了不妨碍避难疏散的人和紧急车辆的通行，要让出道路的中间部分。

八、务必注意山崩、断崖落石或海啸

在山边、陡峭的倾斜地段，有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速到安全的场所避难。

九、避难时要徒步，携带物品应在最少限度

避难的方法，原则上以市民防灾组织、街道等为单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，携带的物品应在最少限度。绝对不能利用汽车、自行车避难。

十、不要听信谣言，不要轻举妄动

在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。

地震到来时在各种情况下的应急措施

1、震前应做好哪些应急准备工作？

经常发生破坏性地震的地区，特别是政府正式发布了地震预报的地区，每个家庭都要认真做好应付地震的准备工作。

1、家庭成员平时要熟悉地震知识，掌握基本的地震方法，震前震后都不要听信和传播谣言。

2、发布临震预报后，庭应准备好食物、水、手电筒、毛巾、简便衣物、塑料布和简易帐篷、收音机、呼叫机等，对煤气、电闸等做好关闭的应急准备。

3、易燃易爆、剧毒物品不宜放在室内，要妥善安置。较高家俱上不堆放笨重物品。

4、房屋正门、楼道、走廊内不堆放杂物，以利人员疏散。

5、发布临震预报后，家庭成员都要听从当地政府的指挥，按指定路线和地点疏散。

2、地震时，人员疏散应避开哪些地方？

高大建筑物、窄小胡同、高压线、变压器、陡山坡、河岸边。

3、地震发生时，如何进行个人防护？

a.如果你在室内，应就近躲到坚实的家具下，如写字台、结实的床、农村土炕的炕沿下，也可躲到墙角或管道多、整体性好的小跨度卫生间和厨房等处。注意不要躲到外墙窗下、电梯间，更不要跳楼，这些都是十分危险的。b.如果你在教室里，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、蹲到各自的课桌下。地震一停，迅速有秩序撤离，撤离时千万不要拥挤。c.如果你在影剧院、体育场或饭店，要迅速抱头卧在座位下面；也可在舞台或乐池下躲避；门口的观众可迅速跑出门外或体育场场内。d.如果你在室外，要尽量远离狭窄街道、高大建筑、高烟囱、变压器、玻璃幕墙建筑、高架桥和存有危险品、易燃品的场院所。地震停下后，为防止余震伤人，不要轻易跑回未倒塌的建筑物内。e.如果你在百货商场，应就近躲藏在柱子或大型商品旁，但要尽量避开玻璃柜。在楼上时，要看准机会逐步向底层转移。f.如果你在工厂的车间里，应就近蹲在大型机床和设备旁边，但要注意离开电源、气源、火源等危险地点。g.如果你在行驶的汽车、电车或火车内，应抓牢扶手，以免摔伤、碰伤，同时要注意行李掉下来伤人。座位上面朝行李方向的人，可用胳膊靠在前排椅子上护住头面部；背向行李方向的人可用双手护住后脑，并抬膝护腹，紧缩身体。地震后，迅速下车向开阔地转移。h.无论在何处躲避，都要尽量用棉被、枕头、书包或其他软物体保护头部。如果正在使用明火，应迅速把明火灭掉。

4、如何正确应付地震时的特殊危险？

当遇到燃气泄漏时，可用湿毛巾或湿衣服捂住口、鼻、不可使用明火，不要开关电器，注意防止金属物体之间的撞击。当遇到火灾时，要趴在地下，用湿毛巾捂住口、鼻，逆风匍匐转移到安全地带。当遇到有毒气体泄漏时，要用湿毛巾捂住口、鼻，按逆风方向跑到上风地带。

5、地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救。a.要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害。b.尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。c.用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气。d.几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动。e.寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动。f.一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救。g.保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面（外面）有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

6、地震发生后应当遵循哪些互救原则？

互救是指已经脱险的人和专门的抢险营救人员对压埋在废墟中的人进行营救。为了最大限度地营救遇险者，应遵循以下原则：a.先救压埋人员多的地方，也就是“先多后少”。b.先救近处被压埋人员，也就是“先近后远”。c.先救容易救出的人员，也就是“先易后难”。

d.先救轻伤和强壮人员，扩大营救队伍，也就是“先轻后重”。e.如果有医务人员被压埋，应优先营救，增加抢救力量。

7、地震发生后如何寻找寻被压埋的人？

利用救助犬和测定微量二氧化碳气体的方法，可以很方便地对遇险者定位。但为了抢救时间，也可以用简易的方法找寻被压埋的生存者。一是问，向了解情况的生存者询问，了解什么人住在哪些建筑内，震时是否外出，有什么生活习惯等，从中寻找可靠的线索。二是看，观察废墟叠压的情况，特别是住有人的部位是否有生存空间；也要观察废墟中有没有人爬动的痕迹或血迹。三是听，倾听存活人员的动静。听的方法是：要卧地贴耳细听；利用夜间安静时听；一边敲打（或吹哨）一边听。有时你敲他也敲，内外就联系上了。四是分析，分析倒塌建筑原来的结构、用处、材料、层次、倒塌状况，判断被压埋人员的生存情况。

8、在救援过程中如何科学挖掘被埋压人员？

挖掘时要注意保护好支撑物，清除压埋阻挡物，保证压埋者生存空间。在使用挖掘机械时要十分谨慎，越是接近压埋者，越应多采用手工操作。a.没有起吊工具无法救出时，可以送流汁食物维持生命，并做好记号，等待援助，切不可蛮干。b.救人时，应先确定压埋者头部的位置，用最快速度使头部充分暴露，并清除口、鼻腔内的灰土，保持呼吸通畅。然后再暴露胸腹腔，如有窒息，应立即进行人工呼吸。c.要妥善加强压埋者上方的支撑，防止营救过程中上方重物新的塌落。d.压埋者不能自行出来时，要仔细询问和观察，确定伤情；不要生拉硬扯，以防造成新的损伤。e.对于脊椎损伤者，挖掘时要避免加重损伤。在转送搬运时，不能扶着走，不能用软担架，更不能用一人抱胸、一人抬腿的方式。最好是三四个人扶托伤员的头、背、臀、腿、，平放在硬担架或门板上，用布带固定后搬运。f.遇到四肢骨折、关节损伤的压埋者，应就地取材，用木棍、树枝、硬纸板等实施夹板固定。固定时应显露伤肢末端以便观察血液循环情况。g.搬运呼吸困难的伤员时，应采用俯卧位，并将头部转向一侧，以免引起窒息。

9、地震发生后如何做好卫生防疫工作？

（1）搞好卫生防疫的重要性。在地震发生后，由于大量房屋倒塌，下水道堵塞，造成垃圾遍地，污水流溢；再加上畜禽尸体腐烂变臭，极易引发一些传染病并迅速蔓延。历史上就有“大灾后必有大疫”的说法。因此，在震后救灾工作中，认真搞好卫生防疫非常重要。（2）把好“病从口入”关。夏秋季节，痢疾、肠炎、肝炎、伤寒等传染病很容易发生和流行。预防肠道传染病的最主要措施，就是搞好水源卫生、食品卫生，管理好垃圾、粪便。a.饮用水源要设专人保护，水井要清掏和消毒。饮水时，最好先进行净化、消毒；要创造条件喝开水。b.搞好食品卫生很重要。要派专人对救灾食品的储存、运输和分发进行监督；救灾食品、挖掘出的食品应检验合格后再食用。对机关食堂、营业性饮食店要加强检查和监督，督促做好防蝇、餐具消毒等工作。c.管好厕所和垃圾。震后因厕所倒塌，人们大小便无固定地点；垃圾与废墟分不清，蚊蝇孳生严重。所以震后应有计划地修建简易防蝇厕所，固定地点堆放垃圾，并组织清洁队按时清掏，运到指定地点统一处理。（3）消灭蚊蝇。蚊蝇是乙型脑炎、痢疾等传染病的传播者。消灭蚊蝇，不仅要大范围喷洒药物，还要利用汽车在街道喷药，用喷雾器在室内喷药，不给蚊蝇留下孳生的场所。在有疟疾发生的地区，要特别注意防蚊。晚上睡觉要防止蚊子叮咬。如果发现病人突然发高热、头痛、呕吐、脖子发硬等，就要想到可能得了脑炎，赶快找医生诊治。（4）保持良好的卫生习惯。地震灾区的每一位公民，在抗震救灾期间，都应力求保持乐观向上的情绪，注意身体健康，加强身体锻炼。应根据气候的变化随时增减衣服，注意防寒保暖，预防感冒、气管炎、流行性感冒等呼吸道传染病。老人和儿童要特别注意防止肺炎。冬季应注意头部和手、脚的保暖，防止冻疮；夏季要准备些凉开水，吃一些咸菜，补充体内因大量出汗而损失盐分和水分，预防中暑。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找