# 全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会(12篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-07-02

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。全国防灾减灾日活动心得体会 国...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇一**

听见这声音同学们觉得好像真的地震了。个个抱紧头，闭紧双眼，以迅雷不及掩耳之速躲进桌子底下。我顿时觉得平时宽敞的桌子竟在“危及”时刻没有了我的藏身之地。我闭紧双眼，双手抱紧头，用力向里面缩，差点没把自己卷成一个肉球。好不容易摆好了姿势，脚不会酸了，我的“同桌冤家”又毫不留情地撞了我一下，把我千辛万苦摆好地完美姿势给破坏了。我咬了咬牙......

“狗急了跳墙，兔子急了还咬人”呢!我想站起来和他评理，没想到......也许是桌子让我遵守地震逃生演练的规则------把我的头顶了回来差点没出来个“小包子”。

终于熬到头了，可以开始跑了。同学们像一支训练有素的部队，在老师的“命令”下，井然有序地排好队伍，跟着六班跑出去。我们依然是双手抱头，往前跑。每个人的心里都想着要逃离这个“危险之地”，虽然如此，但是没有一个人过于紧张，去推拉别人。

由于同学们的团结协作，我们很快就逃离了“地震区”，来到了西操场。曾校长讲话：老师们，同学们，我们这次地震逃生演练进行地十分顺利，这都是……

通过这次的地震逃生演练，不仅让我懂得了许多在地震时自救的知识，更重要的是让我明白了一个深刻的道理:只有团结才可以取得成功。如果当初每个人都想最早离开，整个队伍就会散乱，造成堵塞。因此只有团结才能取的成功!

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇二**

着科技的提高，人们甚至可以预测地震到来的时间——古代张衡发明的地动仪，可以准确预测;现代科学家可以推算出板块相撞的时间等等。其实，观察一些家禽的反应也可以做出判断，通常它们会做出异常的举动，(在没有人为或其它生物因素的影响下)如癞蛤蟆倾巢出动;鸡狗们会急躁不安，出现“鸡飞狗跳”的现象;地震前半分钟内，电器也会使用不稳定，如电灯泡会一闪一闪地等等。

作为我们中学生，不论是遇到火灾还是地震等灾害，千万不要贪恋财物，可能会让自己付出惨痛的代价。如果遇到有人失足落水，不在自己力所能及的情况下千万不要随意救人。曾有过一个孩子不慎掉入河中，另一个想也不想就伸手去拉，谁知一不小心两个都掉入河中的悲惨事例。所以大家一定切记要及时喊大人来救援哦!

初一的我们大概都是14岁左右，是人生中最美好的一段时光。可是有着一些人轻视自己的生命，跳楼自杀，与其说留给父母的是一张巴掌大的“遗书”，还不如说留给父母一生一世抹不去的巨大伤痛。每个人的生命都是一颗璀璨的星星，如果一个个凋零了，天空也不再明亮，地球也会因为它而失去光彩。每个人的生命只有一次，是有价值的，一定要珍爱生命!哪怕是情况再恶劣!哪怕是体力再虚弱!哪怕是九死一生!也要抓住机会到来的瞬间，可是有人却偏偏恰恰相反。

古代，一个地方发大水，恰巧，那儿的人都会游泳，他们只要游到高处就安全了。谁知，大家都上了岸，却发现平时最会水的还在水中拼命挣扎，因为他身上有好多钱币，大家劝他放弃，钱可以再挣，谁知他翻翻白眼摇摇头，然后咕咚沉下去了。

“留得青山在，不怕没柴烧”。保护，珍惜自己的生命为上啊!!!生命是人的根本，有了生命才能工作、学习，可他却为了钱而放弃了自己生存的机会。

人生是一朵花儿，要精心培养;人生是一道彩虹，要经过折射，人生何尝不是如此?请大家珍爱青春，珍爱自己的生命吧!

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇三**

生命对于每一个人来说都十分宝贵，失去了就没有第二次了。日本大地震只是一个莫名的瞬间，就让许多鲜活的生命消失了，让许多人无家可归。地震是自然灾害，我们没有办法避免，但我们有减小损失的办法。一次地震发生，却有两种不同的结果——生与死。而那则取决于我们当时果断的措施以及自身心理素质。

今天第六节课，班主任老师向我们宣布，全校要举行防震演习。同学们顿时兴奋异常，议论纷纷……等同学们安静下来，老师很严肃地告诉我们：“虽然是演习，大家要认真对待。掌握一定的逃生方法是我们自救、珍惜生命最简单也是的途径。”接下来老师除了教给了我们一些防震防灾知识之外，还向我们演示了自救的正确规范的动作。当同学们还沉醉于学习的海洋里时，警报突然拉响!同学们立刻按照老师讲的，反应都很迅速，有的钻到课桌下，有的躲到墙角，还有的用书包或者书本护住自己的头部。

在警报解除后，同学们自觉排队有序地抱头弓腰，毫不犹豫地快步向教室外移动，往楼梯口快步奔去。大家不再像平时那么放松了，都严肃了起来。每个楼梯口都有老师在疏散我们，同学们紧靠着楼梯右边两排走，下了楼梯。

在离教学楼较远的操场空地上，按照事先约定的位置停下来，四五个人蹲在一起，双手抱头原地待命。接下来是班长清点本班人数，向领导汇报，一切工作井然有序。

这次防震演习十分成功，不仅让我们增长了个人保护意识，更让我们懂得了珍惜生命。面对自然灾害，关键在于要有足够的认识，才能遇险不惊，应对得法。要学习抗灾知识，学习补救技能，在自然灾害来临时，避免出现不该有的损失。

地震是一种突发性极强、破坏力极大的严重自然灾害，其带来的危害、造成的损失居各类自然灾害之首。我国是一个多地震的国家，且地震活动频繁、强度大、范围广。据统计，全球地震的十分之一发生在我国，上个世纪以来，因地震死亡的人数，我国就占到了百分之五十以上。尽管，从地震的板块构成上看，大足属于地震少发地区，相对来说比较安全，但大足也曾多次发生过地震，从这个意义上讲，大足也不是绝对的地震安全地区，也必须进行地震设防。因此加强地震科普知识的教育和宣传，提高应对地震的意识和基本技能就显得特别重要。

下午第二节课后，我校第一次“防地震紧急演练”开始了。下午三点二十五分，一声急促的哨声响彻整个校园，全校两千多名学生在班主任老师的指挥下迅速抱头、躲在桌子下面。十秒钟过去了，长哨声响起，全体师生紧急疏散，迅速冲出教室，在楼梯上我们自觉排成两队，整齐有序的跑到操场上指定的地点，这才松了一口气。

在这次演练中，我获得了许多知识，比如：在地震来临时我们不要先急于往外跑，要先抱头蹲下，躲在桌子下面或墙角边，因为随时都会有余震。在这次演习过程中，有的同学只是把它当作一次游戏，没有重视起来。其实，在地震真的降临的时候，过程就是这样的，如果你现在不好好练习，到时候你就会不知所措的。

地震教育要从娃娃抓起，通过教育一个孩子，影响一个家庭，多个家庭影响一片社区，从而带动和促进全社会的防震减灾工作。

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇四**

为了提高师生防范自救能力，应对各种突发事件，使全校师生熟悉逃生路线，以达到有序、迅速的引导学生安全疏散，确保全校师生的生命安全，\_年5月1日下午2:10，我校开展应急疏散演练。通过紧急疏散演习，让学生学到了安全防护知识，达到遇事不慌、积极应对、自我保护的目的，提高了全体师生抗击突发事件的应变能力。

一、首先成立了演练组织机构。

总 指 挥：洪春

现场指挥：夏先连 李标

成 员：各班主任及所有教师

二、活动具体过程

1、集合前安全教育

第一次预备铃响，全体师生在国旗下集合，由校长组织对全体师生进行演练前安全教育。

2、安全教育后，由班主任将本班学生带到教室，学生安静的在教室等待报警信号。

3、班主任带队：要求学生尽量远离教室快速、安全疏散至指定场地，不争不抢，以免发生拥挤踩踏事故。

4、疏散路线：

一、二年级疏散至通往大门的主路集合。

三、四年级疏散至教室后的操场集合。

5、人员清点：班主任在集合地点对疏散的学生人数进行清点，并继续寻找滞留在事故现场的学生和受伤人员，帮助其安全撤离。

6、演练结束后，校长作了总结讲话，再由各班主任带回教室。

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇五**

根据有关人员统计，在地震发生时，真正由于灾难本身造成的伤害并不大，那又是什么使这么多人遇难呢?原来，真正的“杀手”是惊慌。惊慌使得许多人只会随别人行动，而不能冷静地思考。由于逃身的本能驱使，使得人们不是仓皇跳楼，就是相互拥挤踩踏而死，或是在楼房垮塌前没有及时躲避到相对安全的地方……

地震是不可预测的，如果人类能够预测地震的发生时间、震级和地区，如果咱们学会了自救，就不会有那么多的生命消失。咱们不甘心，虽然咱们不可以预测地震的到来，但咱们却可以用防震知识武装自己，来准确地防止和减少地震给咱们带来的伤害。

那么，当地震灾难降临时，咱们该怎么办呢?

灾难是人们预测不到的，只能靠咱们自己来防止和地震造成的伤害，与其惊慌或者呆呆地等待救援，还不如全力自救。

我认为，地震一旦发生，首先，最重要的是要保持镇静，要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不要惊慌失措，不能失去理智，不要恐慌，这一点尤为重要。其次，可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间和通道进行躲避，等第一轮地震波过后，迅速撤离到安全的地方，减少人员伤亡。可躲避在坚实的家具下，或亦可转移到有房梁或柱子的承重墙较多、开间小的`墙角处、厨房、卫生间去暂避一时。因为这些地方结合能力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。第三，千万不要躲避在门窗附近、楼梯口等承载力不够、容易垮塌的地方，不可在慌乱中跳楼或拥堵，不可以在楼房、电杆等附近逗留，防止高空坠物伤害。第四，平时要保持楼梯、走廊等通道畅通，不可以在过道上堆积物品，影响紧急状态下的逃生。第五，在熟悉了各种自救措施后，政府单位、学校、工厂等人员密集的单位要组织防震自救演练，使书面自救措施知识经过训练，得以熟练操作。

桑枣中学的师生们就是用知识保护自己的典范。学校所在的位置安县紧邻着地震最惨烈的北川。由于平时的多次演练，地震发生后，全校师生，包括两千多名学生、上百名老师，从不同的教学楼和不同的教室中，全部冲到操场上，以班级为单元站好，共用时一分三十六秒，全校师生无一伤亡，创造了奇迹。

全民行动起来吧，认真学习防震减灾知识，用科学的防震减灾知识来武装自己，捍卫自己的生命!

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇六**

天有不测风雨，人有旦夕祸福。自然灾害包括人造灾害，都是人类的敌人。

地震是由于地球内部的力量引起部分地面快速的震动，它是一种自然现象。全世界每年发生大大小小的地震约有500万次，其中人们可以感受到的只有5万次，能造成破坏性的强力地震每年约有十几次，破坏性特大的地震每年约有一次。

在地震时，咱们须知的有十条分别是：一、躲在桌子等坚困的家居的下面。二、摇晃时灭火，失火时立即灭火。三、不要慌张地向户外跑。四、将门打开，确保出口。五、户外的场合，要保护好头部，避开危险的地方。六、在百货公司、剧院时，依工作人员的指示行动。七、汽车靠路边停车，管制区禁止停车、行驶。八、务必注意山崩、断崖落石或海啸。九、避难时要徒步，携带物品应在最小限度。十、不要听信谣言，不要轻举妄动。

也许有人会好奇，为什么要在地震时关火?因为如果不关火的话，可能会引起火灾、爆炸等事情，这样会使危险变得更大。

地震是有前兆的，一些微观前兆，如地变形、地应力、地磁、地点等这一类是不能被人们的感觉器官直接巨额超导的。而能被觉察到的前兆有：地下水异常、动物异常、地光、地色等。地下水异常的现象有：干旱井水往外冒、反常升降还有规律;雨水变浑浊，有臭味并且难闻。在地震前动物还能给咱们一些前兆：家禽上树、骡马不进圈、猪往外逃、老鼠搬家、狗狂叫……

因此，咱们要多多观察，注意防震减灾!!

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇七**

学校每学期都会组织至少一次的紧急疏散演练，这是为了防止灾难真正来临时，我们会像一群惊慌失措的小鸡一样乱跑乱叫。

“呜——呜——”以前，每当警报响起时，我们都会嬉笑着冲出教室，排成一列不成样的队伍，边笑着说话边漫不经心地跑着——嘿，你见过这么“坦然乐观”的逃生队伍吗?对于这样的演练，以前的我们总会抱着一种无所谓的态度——都说常熟是个好地方，好山好水、鱼米之乡、江南福地……地震似乎离我们很遥远，这演练对于我们来说可有可无，就当玩一场好啦!

可是，随着年级的增高，这样的想法被渐渐冲淡了，因为“民防”一词不知不觉地印到了我们的脑海中。

每当看到某地发生地震、火灾导致踩踏事故时，我总会起一身鸡皮疙瘩，要是这样的事情发生在我身边，天哪，简直不堪设想!这些人就是因为平时不重视预防，等到“末日”来临之时就慌了手脚，你推我搡的，不“践踏”才怪呢……

就在最近一次的紧急疏散演练中，同学们就没有以前那么嬉皮笑脸了。在第一声警报响起时，同学们都按老师的指令，纷纷抱头躲到了桌子下面。大约过了十几秒吧，警报再次响起，大家便以迅雷不及掩耳之势冲到了走廊，排着还算有序的队伍向指定的地点奋力跑去。这条路线班主任老师已经和我们说过很多遍，大家早就牢牢地记在了心里。

在下楼梯时，老师大声地向我们叫道：“靠楼梯的同学摸着楼梯下楼，靠墙的同学摸着墙走!”大家都很听话地照做，嬉笑声几乎销声匿迹。终于，我们成功地“逃离”了教学楼，来到了空旷的操场上。

保护人民的生命，采取抗灾救灾措施，防范和减轻灾害危害——这大概就是“民防”的根本目的吧。

自20\_年起，每年5月12日为全国减灾日，它意在提醒国民前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，努力减少自然灾害。

灾难的来临防不胜防，人类固然不能控制灾难，但是只要做好充分的准备，伤亡人数一定会直线下降。

我们小学生要做的，就是要记牢火灾、地震等自然灾害来临时的逃生方法，重视每一次学校组织的紧急疏散演练。

我们是祖国未来的希望，虽然不能为民防作出伟大的贡献，但也要从重视紧急疏散演练开始，向自然灾难宣战。

你猜，谁会是最后的赢家?

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇八**

根据中心学校工作安排，我校于x年3月25日星期一下午进行了防火防震安全逃生演练，此次活动受到了校领导的高度重视，活动中各岗位人员尽职尽责，学生们疏散有序、迅速，整个过程组织严密，逃生演练取得了圆满成功，现就本次活动总结如下：

一、领导重视，演练活动组织到位

为了确保演练活动落到实处，我校成立了由校长任总指挥，各科任教师、班主任为组员的演练领导小组，并召开小组会议，部署演练工作。会上，校长要求全体成员首先从思想上要引起重视，增强安全意识，在学生中进行安全意识教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力，并着重强调，对于这样的大规模的活动，一定要注意安全，保障措施一定要到位，各年级要层层落实，以确保这次演练活动顺利进行。

二、筹划缜密，演练方案安全可行

根据领导小组会议要求，学校校长亲自进行指导，使演练方案具有科学性和可操作性，并就方案中就演练的时间、地点、内容、对象为大家作具体的说明，对这次演练的具体操作程序、疏散要求与注意事项作了详细讲解。为了确保演练活动顺利进行，演练活动领导小组在演练的前又召开了班主任会，进一步明确疏散路线、疏散顺序、集合地点和注意事项。要求各小组按照各自的职责，到达规定的位置，完成各自的任务。

三、师生参与，演练效果良好

下午2点，参与逃生演练活动的全体师生到达了指定岗位，随着指导老师的指令，老师指导学生有秩序地从教室内迅速撤离，整个疏散过程快、静有序，经过详细清点人数，疏散中无一学生遗留在教室，疏散中也无一学生出现伤情，安全快速到达目的地，一个下午我们进行了四次演练，在整个过程中，学生能听从老师的安排，做到了认真对待，无任何情况发生。

这次活动全校师生参加，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。本次活动也是对学校《校园突发安全事件应急预案》的一次检验，不仅再次落实了学校应付突发事件的防范措施，而且也提高了学校实际应对和处置突发安全事件的能力，更进一步增强师生的安全意识，真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，整个演练活动达到了预期目标，取得了圆满成功。

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇九**

自然灾害不能阻止，但我们可以了解一些关于防灾减灾的的方法，当我们遇到灾难时运用这些方法就可以使我们少受伤害。

我国是世界上主要的“气候脆弱区”之一，自然灾害频发、分布广、损失大，是世界上自然灾害最为严重的国家之一。20世纪的观测事实已表明，气候变化引起的极端天气气候事件(厄尔尼诺、干旱、洪涝、雷暴、冰雹、风暴、高温天气和沙尘暴等)出现频率与强度明显上升，直接危及我国的国民经济发展。因此我们应该坚持“预防为主”的基本原则。

怎样能做到防灾减灾呢?我认为有以下几点：

①加强灾害性天气的短时、临近预报，加强突发气象灾害预警信号制作工作，加强气象预警信息发布工作，是提高防灾减灾水平的重要科技保障。要依靠科技，提高防灾减灾的综合素质。通过加强防灾减灾领域的科学研究与技术开发，采用与推广先进的监测、预测、预警、预防和应急处置技术及设施，并充分发挥专家队伍和专业人员的作用，提高应对自然灾害的科技水平。

②政府与社会团体应组织和宣传灾害知识，培训灾害专业人员或志愿者。有关部门通过图书、报刊、音像制品和电子出版物、广播、电视、网络等，广泛宣传预防、避险、自救、互救、减灾等常识，增强公众的忧患意识、社会责任意识和自救、互救能力。通过开展“防灾减灾进社区、进校园、进企业、进村庄”行动，使最基层的社区居民、广大中小学生、企业员工、广大农村特别是偏远地区的农民、社会弱势群体增强防灾减灾意识，掌握基本的避灾、自救、互救技能，达到减灾目的。防灾减灾需要从娃娃抓起，把灾害、灾害应急知识纳入中小学教学内容。有关部门应编写自然灾害防御宣传手册与宣传材料，广泛宣传与普及灾害知识、应急管理知识、防灾减灾知识，提高基层群众参与应急管理能力与自救能力。

甘肃是一个地质灾害多发的省份，其几乎全处于地震带之中，因此受到地震灾害的影响最大。下面，我们就来说说关于地震的知识：

据调查，全国有许多地方发生大地震，如1514年云南大理大地震，1975年辽宁海城大地震，1605年海南琼州大地震，1786年四川康定南地地震，1976年唐山大地震……地震虽然破坏力强但是我们可以通过地震前的预兆来预测地震，地震发生前，会有些预兆。比如马等牲畜会挣脱缰绳，并疯狂地往外跑;正在冬眠的蛇会涌出洞外;蜜蜂会惊飞、逃窜;狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，到处窜跑;老鼠成群结队搬家……这些预兆可以让人们提前知道将发生地震。

如果发生地震时你在家里，必须马上钻到坚硬、并且没有倒塌的小房间中躲避，以免砸伤。还有，要贴着坚固的墙壁或在门口蹲着，在房子倒塌后，再求生，要避免被弄伤。如果在野外，一定要避开陡崖，防止掉下山。还有要预防山体滑坡，以免滑下去。如果在学校，一定要听从老师的指挥，躲到课桌下，注意保护头部，如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。如果在电影院，要躲在观看椅底下避震，要避开挂在天花板上的灯、空调的悬挂物，用东西保护头部，听从指挥人员指挥撤离现场。在商场发生了地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物品。如果在公共汽车内，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。

如果不幸被压在废墟的底下，这时候，不能盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢地挪动废墟，先保持呼吸顺畅，再想办法呼吸，喊救援人员来救你。

让我们增强防灾减灾意识，努力学习防灾减灾方法，让我们珍惜生命。让我们彻底贯彻科学发展观，做一个全面发展的新中国的接班人。希望明天的地球会更加光明，更加灿烂。

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇十**

一、领导重视，演练组织到位

领导高度重视是演练成功的保障。本次应急疏散演练，学校领导高度重视，成立了以校长为组长的演练领导组，制定了比较完善的《安全演练方案》，设立了指挥部，明确了工作人员分工及职责，并在演练前详细向师生讲解预案内容，让师生熟悉演练程序。

二、筹划缜密，演练预案安全可行

在方案中就演练的时间、路线、内容、对象都作了具体的说明。对这次演练的具体操作程序、疏散要求与注意事项作了——讲解。为了确保演练活动按方案顺利进行，进一步明确疏散集合地点、疏散顺序和注意事项。要求班主任教育学生，听到警报后，全校师生必须服从指挥，听从命令，立即迅速、安全进行疏散，不能再收拾物品;不得拥挤、推搡，排好队有秩序地下楼，不得重返教室，更不得喧哗、开玩笑;如发现有人摔倒，应立即将其扶起，帮助一起逃离危险地。要求各司其职，到达规定的位置，完成各自的任务。

三、井然有序，演练效果良好

总指挥通过广播下达命令，在场教师指导学生有秩序地迅速避震及疏散。到达目的地，各班主任马上清点人数，向分管校长汇报。演练指挥小组坐阵统筹，驾驭全局。这次活动全部学生从教室撤离到操场只用了3分钟，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。提高了我校实际应对和处置实发安全事件的能力，更进一步增强师生的安全意识，增进师生之间的患难真情，真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，整个演练活动达到了预期目标。

四、本次演练贴近真实，但与实战还有一定差距

演练中有的同学嘻嘻哈哈不够严肃：撤离教室时各楼层没有分楼层、按规定的延时撤离，所以人员比较集中，相当拥挤，容易发生挤倒、踩踏等事故。

总之，在这次的防震、疏散演练中，我校的师生都增强了这方面的认识。

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇十一**

世界三大自然灾害中，地震高居第一。据《减灾必读》一书的统计，历史上各种自然灾害曾毁灭了世界各地52个城市，其中因地震而灭的城市就占了27个，超过一半;其余25个城市受毁于地震以外的如水灾、火灾、火山喷发、风灾等。因此，地震灾害作为自然灾害的“群灾之首”是名副其实的。

这里，我来介绍一下地震时的自救常识：

1.大地震时不要急

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如在家里，应立即关闭煤气和电闸，将炉火扑灭。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如住在楼房，可以躲到结实的床、桌下，或躲进跨度较小的房间，如卫生间或厨房，或设支撑三角形空间。要注意保护头部，以防异物砸伤;要用口罩捂住嘴和鼻子，身体取低位。注意千万不要跳楼，以免摔伤或被玻璃扎伤;不要上阳台，不要去乘电梯，不要下楼梯，不要到处跑，不要随人流拥挤，这些地方容易崩塌垮掉、发生挤压踩伤。特别是对于有感地震，尤其要防止盲目行动，听从指挥，否则会造成更大的损失。

2.人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。千万不要慌乱拥挤，应避开人流，防止摔倒;并要把双手交叉放在胸前，保护自己，用肩和背承受外部压力。随人流行动时，要避免被挤到墙壁或栅栏处;要解开衣领，保持呼吸畅通。也可躲在柜台、框架物中，蹲在内墙角及柱子边，护住头部。特别在高楼和人员密集场所，就地躲避最现实。我国有过地震并没造成任何破坏，但惊慌失措的人们互相拥挤踩踏造成重伤甚至死亡的教训。

3.远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

4.被埋要保存体力

如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援人员。

我们是祖国未来的建设者，保卫祖国、建设祖国是我们的责任。所谓“防震减灾，从我做起”，就是说我们应该从小学习地震知识，学会如何预防地震。让这些知识伴随着我们一生，让我们把这些知识传给每一个人，让我们身边的每一个人都知道，心中有“防震减灾，人人有责”的想法，共创美好明天，不要再让地震这个无情的恶魔吞噬我们幼小的生命了!

**全国防灾减灾日活动心得体会 国家防灾减灾日心得体会篇十二**

自然灾害，包括人造灾害，都是人们最大的敌人。自然灾害有许多，比如，地震、酸雨、温室效应、台风等。人造灾害有火灾、水土流失等。远在古代，人们没有防范意识，都是求神拜佛保佑平安。随着社会的发展，人们懂得用科学道理、实用的方法来保护自己，减少灾害威胁到自己的生命。本文将告诉大家怎样用科学的方法来防震减灾，保护自己，保护家园。

据调查，全国有许多地方发生大地震，如1514年云南大理大地震，1975年辽宁海城大地震，1605年海南琼州大地震，1786年四川康定南地地震，1976年唐山大地震……如此多灾害，损伤惨重，特别是唐山大地震，有20多万人死亡和受伤。

其实，有些灾害是可以预防的。地震发生前，会有些预兆。比如马等牲畜会挣脱缰绳，并疯狂地往外跑;正在冬眠的蛇会涌出洞外;蜜蜂会惊飞、逃窜;狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，到处窜跑;老鼠成群结队搬家……这些预兆可以让人们提前知道将发生地震，如果发现这些动物有这些反常现象，须先辨别真假，再向地震局报告，以防在先，及早撤离。

地震发生了并不是就必死无疑，其实，还有很多自救的方法。例如：地震了，你被压在废墟的底下，这时候，你不要盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢地挪动废墟，先保持呼吸顺畅，再想办法呼吸，喊人员来救你。如果发生地震时你在家里，必须马上钻到坚硬、并且没有倒塌的小房间中躲避，以免砸伤。还有，要贴着坚固的墙壁或在门口蹲着，在房子倒塌后，再求生，要避免被弄伤。如果在野外，一定要避开陡崖，防止掉下山。还有要预防山体滑坡，以免滑下去。如果在学校，一定要听从老师的指挥，躲到课桌下，注意保护头部，如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。如果在电影院，要躲在观看椅底下避震，要避开挂在天花板上的灯、空调的悬挂物，用东西保护头部，听从指挥人员指挥撤离现场。在商场发生了地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物品。如果在公共汽车内，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。

其他自然灾害不像地震一样不可避免，有时是完全可以控制的。

酸雨，被人们称为“空中死神”，因为人们的工厂排放出的废气，(硫化物)飘到空中，一下雨，便和雨一起下来，就成了酸雨。酸雨会导致湖水变酸，鱼虾类死亡;森林渐渐衰老;农田变贫瘠;一旦滴到文物古迹，珍贵字画上，马上会被腐蚀烂……可见，酸雨对人们的危害有多大!

温室效应就是指大气层中有气体吸收红外线，导致气温升高的一种效应。它的危害也不小，会导致很多人丧失生命，尤其是老人和小孩子。温室效应会使人得哮喘病等肺病，还会引发许多疾病，如脑炎、高烧。并会造成干旱、洪水，粮食减少，许许多多地方财物损失重大。

还有许多自然灾害，其中有许多是人类自己的“杰作”。所以，我们要有这方面的知识，不要自己害了自己。

不止自然灾害，还有人造灾害。如火灾、泥石流、水土流失等，都是人类自己砍伐树木而造成了不必要的损失。

所以，我倡议大家做好以下几点：

1、 保护森林，种植树木，保护水土。

2、 工厂不要排放太多废气，多用取之不尽的太阳能。

3、 要保护臭氧层，汽车不要排放废气。

4、 小心用火，不乱丢烟头。

5、 要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。

6、 节约用水，珍惜每一滴水。

如果先做好了这几点，会减少灾害的发生，或者一旦灾难发生时会挽回不少人的生命。

保护我们的家园――地球，便是保护自己。让我们行动起来，共同防止灾害的发生，让明天的地球更加光明，更加灿烂!

一、高度重视，精心组织，确保“防灾减灾日”各项活动顺利开展。

州委州府高度重视，成立了成立了以州防灾减灾局牵头，州民政局、州国土资源局、州公安局、州教育局、州科技局、州司法局、州住建局、州交通运输局、州公路管理局、州安监局、州食药监局、州水务局、州农业畜牧局、州环境保护局、州林业局、州卫计委、州人防办、州气象局、州消防支队、州森警支队、州交警支队、州红十字会等30多个成员单位组成的宣传领导小组。

并专门召集州级机关有关部门和直属有关单位召开宣传活动协调会，要求各相关部门充分认识开展防灾减灾工作的重大意义，密切协调、积极配合，认真做好各项工作，确保全州“5.12”防灾减灾日各项宣传活动的顺利开展并取得实效。州应急办在充分征求相关部门意见的基础上，联合拟制印发了《州开展“5.12”防灾减灾日集中宣传活动方案》(甘应急委办〔\_〕11号)的通知。

要求各部门认真按照活动方案，结合本部门宣传活动重点，精心筹划宣传载体、积极参与各项活动，确保集中宣传取得实效。紧紧围绕国家减灾委“行动起来，减轻身边的灾害风险”活动主题，并按照安全有序的活动原则，周密组织、严格要求，为全州“5.12”防灾减灾日集中宣传各项活动的顺利开展奠定了坚实基础。

二、扎实开展“防灾减灾日”各项宣传活动，并取得良好社会效果。

根据《州开展“5.12”防灾减灾日集中宣传活动方案》，全州有关部门紧密围绕“行动起来，减轻身边的灾害风险”活动主题，明确职责分工，加强协调配合，面向社区、学校、企业，广泛发动群众积极参与，组织开展了一系列丰富多彩、群众喜闻乐见、通俗易懂的防灾减灾宣传活动。

1、组织开展主题集中宣传活动。5月12日上午，防灾减灾、民政等30多个成员单位在康定情歌广场设置集中宣传点开展“防灾减灾日”宣传活动，广场宣传活动紧紧结合民生主题，不仅发放了数千份防灾减灾宣传资料，还有民防应急指挥车、交通应急救援车、消防宣传车进行现场展示。特别是现场互动环节受到市民的追捧。

印有防灾减灾知识问答题十分抢手，市民们有的认真细致观看现场展示的各类防灾知识图片展示、有的翻阅防灾知识资料手册，并互相切磋，不停地请教咨询现场的宣传人员，整个广场上洋溢着浓厚的“关注生命安全，加强防灾减灾”的互动式活动氛围。此次活动共设立咨询台30多个，悬挂“行动起来，减轻身边的灾害风险”、“5月12日是中华人民共和国法定防灾减灾日”等横幅30多条，摆放宣传展板35个，咨询人数达20\_\_余人次，宣传活动覆盖群众近万人。

发放《\_州常见自然灾害种类及术语解释》、《防震避灾小知识》、《应急自救与互救小知识》、防灾减灾宣传挂图、宣传手册、宣传品等各类涉灾宣传资料8000余份。

2、组织社区开展宣传教育活动。从5月6日到12日为期一个星期宣传，主要在城镇主要路口、广场、大型商场等公共场所以及社区悬挂防灾减灾宣传横幅，张贴宣传海报，让5.12活动走进社区、走进机关、走进校园、走进企业、走进农村、走进家庭、走进寺庙等，让防灾减灾知识宣传走进千家万户，播放防灾减灾宣传教育片和开展各种形式的宣传教育活动，使干部群众进一步了如何较合理的避震、如何科学地自救和互救等知识。

3、组织学校开展宣传教育活动。组织全州学校开展了防灾减灾主题活动、技能竞赛和疏散演练，在校园内悬挂宣传横幅，张贴宣传海报，布置了以“学防灾知识、讲公共安全”为主题内容的知识墙报。“5.12”前后，全州各级各类学校、幼儿园严格按照“校不漏班、班不漏生”的要求坚持“每周一跑”，狠抓应急演练现场管理，精心组织了校园防震避险演练活动。

4、组织媒体开展宣传教育活动。通过广播、电视、报纸、网站、微信等媒体，开设专栏专题，播放防灾减灾宣传片。向全州广大读者和群众介绍防灾减灾日相关知识，并充分结合今年5月12日试鸣防灾减灾警报这一举措，让广大众群了解对防灾减灾警报与防空警报信号的识别方法。

在认真开展“防灾减灾日”各项宣传活动的同时，全州进一步做好当前防灾备灾的各项工作，深入查找灾害风险隐患和防灾减灾薄弱环节，制订落实整改方案，完善相关政策措施，加强救灾物资储备，推动防灾备灾工作的深入开展。

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