# 地震逃生安全知识[范文大全]

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-09

*第一篇：地震逃生安全知识国家每年大大小小的地震频现，那么我们应该及早掌握地震逃生技能，为自己的生命健康做好保护措施。那么，你知道发生地震时该怎样逃生吗，下面为大家精心整理了一些关于地震逃生安全知识，希望对你有所帮助，欢迎查阅。地震逃生安全...*

**第一篇：地震逃生安全知识**

国家每年大大小小的地震频现，那么我们应该及早掌握地震逃生技能，为自己的生命健康做好保护措施。那么，你知道发生地震时该怎样逃生吗，下面为大家精心整理了一些关于地震逃生安全知识，希望对你有所帮助，欢迎查阅。

地震逃生安全知识

1、在学校，地震来了的话，我们可以躲避在课桌下、讲台旁，靠近门的学生可以迅速跑到门外，中间及后排的同学尽快躲到课桌下，用书包护住头部;靠墙同学紧靠墙根。远离外墙、门窗，不要使用电梯，不能跳楼。

2、在野外，地震来了的话，我们可以到到开阔平坦地避震，要尽量避开建筑物、高大树木以及山坡、河沟等地，以防滚石、泥石流、滑坡等。室外情况复杂，震时要注意观察，选择恰当的方法避险，避免意外伤亡。

3、公共场所，地震来了的话，不能跑进建筑物中避险，应避开广告牌、变压器等危险物。尽可能作好自我防御的准备，要镇静，应该迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区躲避。

4、地震来了的话，我们应该保持镇静，及时判别震动状况，切忌乱逃生。平时要熟悉地震知识，参加地震科普宣传活动，掌握基本的地震防御方法，震前震后都不要听信和传播谣言。

5、不要地震一停就立即回屋，因为第一次地震后，接着会发生余震，余震威胁同样很大。

地震自救三大原则

原则一：因地制宜，正确选择。是住平房还是住楼房，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，你所处的位置离房门远近，室外是否开阔、安全。

原则二：行动果断、切忌犹豫。避震能否成功，就在千钧一发之际，决不能瞻前顾后，犹豫不决。如住平房避震时，更要行动果断，或就近躲避，或紧急外出，切勿往返。

原则三：伏而待定，不可疾出。古人在《地震录》里曾记载：“卒然闻变，不可疾出，伏而待定，纵有覆巢，可冀完卵”，意思就是说，发生地震时，不要急着跑出室外，而应抓紧求生时间寻找合适的避震场所，采取蹲下或坐下的方式，静待地震过去，这样即使房屋倒塌，人亦可安然无恙。

人员密集场所火灾逃生四法

1、要沿着疏散指示标志进行逃生。人员密集场所在疏散通道都装有疏散指示标志，当无法辨别逃生方向时，一定要沿着疏散指示标志的指示方向进行逃生，要有秩序地疏散，不能乱跑乱挤，以免发生踩踏事故。这也提醒大家，到人员密集场所，注意先看清安全出口在哪里。

2、自制器材逃生。可利用身边的物品进行逃生，如将毛巾、窗帘布或衣服浸湿后捂住口、鼻，作为简易的防烟工具;利用床单、窗帘结绳等来开辟逃生通道。当然，如果大家所处的人员密集场所有防烟面罩、逃生绳等消防器材，那就毫不犹豫地用上。必须穿过浓烟逃生时，尽量用浸湿的衣物保护头部和身体，捂住口鼻，弯腰低姿前行。如果身上着火，可就地打滚或用厚重衣物覆盖，压灭火苗。

3、利用建筑物设施逃生。可利用落水管、房屋外的突出部分和通向室外的窗口逃生，或转移到安全区域再寻找逃生机会。

4、寻找避难处所再伺机逃生。在无路可逃的情况下，应积极寻找避难处所。例如到阳台、楼层平顶等待救援;选择火势、烟雾难以蔓延的房间，关好门窗，堵塞间隙，房间如有水源，要立刻将门、窗和各种可燃物浇湿，以阻止或减缓火势和烟雾的蔓延时间。

**第二篇：地震安全逃生知识**

地震安全逃生知识教案

教学目标：

1.通过本课教学，使学生初步知道地震的原因，以及预防地震伤 害的方法。教学重点： 地震的成因.教学难点： 地震时如何求生。教学过程：

一、导入 教师： “同学们你们想了解地震的有关知识吗？”

二、新授

1、了解地震成因初步了解地震是由板块和板块之间的挤压造成 的（也叫弹性回跳说）。2.地震既然对人类和大自然造成了这么大的伤害，那么我们应该 如何来预测地震，从而尽量 减少地震灾害呢？

1）东汉时的张衡就已经开始着手进行地震的预测了，现在的 科 学能使我们尽快了解地震的产生时间，但是生活中的一些变化和现象 也可以使我们提前知道地震即将发生。师生一起讨论其他地震前预示现象。

2）了解地震的原理和地震的过程。教师讲解，使学生对引起地震灾难的纵波（P 波）、横波（S 波）有一个基本概念。纵波（P 波）：速度快，引起地面上下颠簸。横波（S 波）：速度慢，引起地面水平（左右）方向摇晃。体波：P 波和 S 波统称体波。在地球内部传播。面波：体波到达地表后激发的次生波——面波。它沿地表传播，速度慢，对地面的较大。

3）我们了解了地地震的相关知识，那我们遇见地震时候该如何、自救呢？了解逃生基本要领，学生和教师一起学习，相互讨论包括如何 抓紧时间逃生，哪些地方相对安全等。提问：地震来临时我们应该怎样自救？ 同学们相互讨论

三、巩固逃生要领 地震的求生方法：

⑴地震时，从地震发生到房屋倒塌，一般有 12 秒钟的时间，此时要保持冷静，12 秒钟内要 因地、因时地作出 瞬间避险抉择； ⑵不要拥挤在楼梯，过道上；

⑶撤到室外或正在室 外的人员，要选择空旷地带避；

⑷不要盲目破窗跳楼；

⑸不要在高 楼、烟囱、高压电线、狭窄巷道、桥梁等处停留； ⑹避震时，要注 意保护头部；

⑺地震发生时，应及时采取正确措施，紧急避险。来 不及撤离，应就近避震。

四、全课总结

五、作业： 地震在甘肃容易发生吗？请大家到课后去寻找答案

**第三篇：雅安地震安全逃生知识**

雅安地震的发生投入起来，如果具备足够的地震逃生知识，在雅安地震的生死一瞬，任何正确决定都至关重要，以下是feisuxs范文大全特意整理了一些关于地震逃生知识范文和相关材料，希望对大家有帮助。

地震安全逃生知识旨在帮助你和家人学会未雨绸缪，以便在大地震时逃生。当灾难发生时，你很可能在72小时之内得不到任何救助。因此，至少要学会如何撑过这72个小时。

一、日常准备从细从精

物资储备

1、水。每人每天至少需储备3.8升的水。应该从军用品或者野营用品专门店购买那种不漏气的、专门储存食品的盛水容器。

2、食品。准备足够72小时之用的听装食品或脱水食品、奶粉以及听装果汁。

3、应急灯和备用电池。

4、急救箱和急救手册。

5、灭火器。

6、现金。确保在自动取款机、银行和信用卡系统瘫痪时，有足够的现金可用。

7、工具。一个管钳、可调扳手、一个打火机、一盒火柴和哨子。

8、衣服。确保每个人有一整套换洗的衣服和鞋子。

feisuxs范文网(FANWEN.CHAZIDIAN.COM)

抗震准备

地震发生时，你应该关闭家中的水电设施来降低灾害风险，一定要确保：(1)切断保险丝或跳闸;(2)关闭煤气阀门;(3)关闭自来水阀门。

防震演习

每个家庭成员都应该知道各个房间的安全及危险地点在哪里：

(1)安全地点：最佳安全点是坚固的家具下面或旁边;有支撑的拱廊下，紧贴内部承重墙的地方也较安全;

(2)危险地点：窗户、悬挂物件、镜子、壁炉以及较高的未固定家具边。

二、避震逃生冷静应对

1、如果你在室内

蹲下，寻找掩护，抓牢——利用写字台、桌子或者长凳下的空间，或者身子紧贴内部承重墙作为掩护，然后双手抓牢固定物体。如果附近没有写字台或桌子，用双臂护住头部、脸部，蹲伏在房间的角落。如果地震发生时你在床上，请待在那里不要动。抓紧枕头保护住你的头部。在晃动停止并确认户外安全后，方可离开房间。切勿使用电梯逃生。

2、如果你在室外

待在原地不要动。远离建筑区、大树、街灯和电线电缆。

3、如果你在开动的汽车上

在确保安全的情况下，尽快靠边停车，留在车内。不要把车停在建筑物下、大树旁、立交桥或者电线电缆下。

4、如果你被困在废墟下

不要点火柴。用手帕或布遮住口部。敲击管道或墙壁以便救援人员发现你。可能的话，请使用哨子。在其他方式都不奏效的情况下再选择呼喊——因为喊叫可能使人吸入大量有害灰尘并消耗体能。

**第四篇：雅安地震小学生安全逃生知识**

雅安地震的发生投入起来，如果具备足够的地震逃生知识，在雅安地震的生死一瞬，任何正确决定都至关重要，以下是feisuxs范文大全特意整理了一些关于地震逃生知识范文和相关材料，希望对大家有帮助。

在学校教学楼内 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。

在街上行走地震发生时，高层建筑物的玻璃碎片和大楼外侧混凝土碎块以及广告招牌、霓虹灯架等，可能掉下伤人，因此在街上走时，最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上，尽可能做好自我防御的准备。要镇静，应该迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区躲避。

feisuxs范文网【www.feisuxs】

在商店遇震在百货公司遇到地震时，要保持镇静。由于人员慌乱，商品下落，可能使避难通道阻塞。此时，应躲在近处的大柱子和大商品旁边(避开商品陈列橱)，或朝着没有障碍的通道躲避，然后屈身蹲下，等待地震平息。处于楼上位置，原则上向底层转移为好。但楼梯往往是建筑物抗震的薄弱部位，因此，要看准脱险的合适时机。服务员要组织群众就近躲避，震后安全撤离。

在家庭避震 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。

在公共场所避震 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、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、吊灯等高耸物或悬挂物。

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。

在户外避震 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。

震后自救

地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，你一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。

地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。此时，如果应急包在身旁，将会为你脱险起很大作用。

在这种极不利的环境下，首先要保护呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物，闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻;避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体;扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震发生后，环境进一步恶化。

设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出求救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，防震包的水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

**第五篇：雅安地震逃生知识**

雅安地震的发生投入起来，如果具备足够的地震逃生知识，在雅安地震的生死一瞬，任何正确决定都至关重要，以下是feisuxs范文大全特意整理了一些关于地震逃生知识范文和相关材料，希望对大家有帮助。

今天上午10时左右，唐山又发生了4.8级左右的地震，在北京、天津均能感受到晃动。今天就和大家来分享下一些地震小知识，如果真的有地震那么至少能有个保护自己的能力。假如地震发生时我们刚好在室内，这时应该迅速躲在桌子下面，并牢牢的握住桌腿;如果没有桌子可以躲藏，就用胳膊护住头蹲在地下。远离易碎的玻璃家具，防止玻璃碎片划伤;远离书柜，小心被书砸伤;远离阳台，特别是开放式阳台，小心坠楼摔伤如果地震时刚好在室外，切记远离建筑物、路灯、电线，因为建筑物外墙倒塌、高楼坠落物品以及飞溅的玻璃碎片是造成户外人员伤亡的最大原因，实际上单纯的地表震动对人的伤害并不大。如果地震时在车里：马上停车，或将车开离建筑物、路灯、电线、立交桥和过街天桥等地;等到地震停止后，要尽快查询最新的路况，避免不小心开到损毁路段而遭遇车祸。假如不幸被困在倒塌建筑物中：那么要非常小心移动身体，以防更大的残骸砸到自己身上，如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力;用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。不论是在什么样的情况下，我们都要保持一颗冷静的心，并且坚信我们会没事，一定可以平安。给自己最大的心理支持，想尽办法自救，还是那句话坚持就是胜利，放弃了就什么也没有了。

www.feisuxs【feisuxs范文网】

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