

最新地震救援预案(优秀10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

地震救援预案篇一

地震时的自救逃生方法有哪些(最新)

如果我们在地震发生时才发现自己对地震的逃生知识一无所知，那可能会就此丢掉性命，所以我们要做到未雨绸缪，在平时就对地震中的逃生自救知识多加了解，下面是小编为大家带来的地震时的自救逃生方法有哪些(最新)，以供大家参考！

室内“三角空间”相对安全

高层居民遇地震时，应立即躲避到结实的桌子或床下，家具旁或墙根、墙角等处可在房屋倒塌后形成三角空间，是相对安全的地点。还可迅速逃进卫生间、储存室等面积较小的场所，这些小开间的地方是比较安全的地点。不要躲避在阳台、窗边等不安全位置，不要乘坐或躲到电梯里，不要跟随人群向楼下拥挤逃生，不要跳楼逃生。

室外选择开阔地避震

在户外遇到地震时，应该就地选择开阔地，趴下或蹲下避震。要避开玻璃幕墙、塔吊、烟囱等高大的建筑物或构筑物。避开变压器、电线杆、路灯杆、广告牌等物。避开危险品工厂、仓库以及狭窄的街道、破旧房屋、危墙、砖瓦木料堆等场所。避开立交桥、过街天桥等各种桥梁及隧道。在野外遇到地震，应避开山边危险地带，如山崖、陡峭的山坡、山脚等地方。

乘车途中应伺机停车转移

在乘火车时发生地震，乘客应迅速趴到座椅下，抓住座椅的钢管。背朝行车方向坐时，应用双手护住后脑，将身体紧紧缩在一起。要等地震过后，车停下来再下车。

乘坐地铁时发生地震，如果由于地震而停电，乘客应在有关人员指挥下撤离，以免地铁隧道里架设的高压线破损而发生危险。当发出防水警报时，应立刻通过车站的排水道和防水堤进行防御。

在驾车时如果发生地震，要把车移到远离道路的地方，越远越好。不要在地震中开车逃生，不要紧急刹车，不要在桥上和桥下停留，不要在树木、灯杆、电线杆下停留。

不要惊慌，远离危险物

地震突袭，短时间内我们如何保护自己、科学避灾？

“首先需要了解自己所在的房屋条件、楼层，哪里是承重墙、哪里是求生通道、哪里有柱子。”曾参加汶川等多次地震救援工作的西南交通大学土木工程学院院长高波，根据他的经验，城市房屋条件优于农村，新建房屋条件优于老旧房屋。

其次，在房屋条件相对较好的区域，需要综合考虑楼层、房屋结构等因素，选择最佳求生方式。“通常一次地震波最长只持续几十秒，这么短的时间，要从5楼以上跑到平地，几乎不可能。”高波提醒，在高层居住的百姓，感受到地震时，远离玻璃、窗户、水电开关，避免被杂物误伤；远离外墙，避免在地震引起房屋晃动时被甩出去。

关于“地震来时躲在‘生命三角’内存活机会最大”的说法，高波认为这个“生命三角”可遇不可求，只是一种不得已而为之的办法。在地震发生时，伏地、双手抱头去寻找遮挡物

更为简单可行。

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

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。

街上行走

地震时，在街上行走时应这样避震。

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、以及广告牌，马口铁板、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。

车间工人

车间工人可以躲在车、机床及较高大设备下，不可惊慌乱跑，特殊岗位上的工人要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门，及时降低高温、高压管道的温度和压力，关闭运转设备。大部

分人员可撤离工作现场，在有安全防护的前提下，少部分人员留在现场随时监视险情，及时处理可能发生的意外事件，防止次生灾害的发生。

行驶的车辆

地震发生时行驶的车辆应如何应急？

(1) 司机应尽快减速，逐步刹闸；

(2) 乘客(特别在火车上)应用手牢牢抓住拉手、柱子或座席等，并注意防止行李从架上掉下伤人，面朝行车方向的人，要将胳膊靠在前坐席的椅垫上，护住面部，身体倾向通道，两手护住头部；背朝行车方向的人，要两手护住后脑部，并抬膝护腹，紧缩身体，作好防御姿势。

楼房内人员

楼房内人员地震时如何应急？

地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。总之，震时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，减少人员伤亡。

商店

在商店遇震时如何应急？

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。

为保证我校地震应急工作高效、有序地进行,保护人民生命和财产的安全,最大限度地减轻地震灾害,根据《中华人民共和国防震减灾法》、《国家预防地震应急预案》和市《预防地震应急预案》,结合我校防震减灾工作实际,特制定本预案。

一、抗震减灾应急机构的组成和职责

(一)抗震减灾应急领导小组

组长:

成员:

(二)应急机构的职责

1、组长职责

地震发生后,领导地震应急工作,统一组织、指挥协调抗震减灾抢险的紧急救援工作。负责与现场抗震救灾指挥部和县直各有关部门应急机构保持联系。

2、领导小组成员职责

(1)迅速了解、收集和汇总震情、灾情,及时向教育局抗震减灾应急领导小组报告并及时与县直各有关部门应急机构保持联系。

(2)协助市地震观场工作组加强余震监视和震情分析会商。

(3)组织震害损失调查和快速评估，开展地震考察、宏观异常调查，了解和汇总应急工作情况。

(4)负责报送地震新闻宣传报道。

(5)负责处理领导小组日常事务，办理抗震减灾领导小组交办的其它事项。

二、应急通信保障

(一)应急通信保障是应急预案实施的重要条件，一旦发生地震，应急通信设备必须保持畅通无阻。

(二)要优先保证重要用户、重点用户以及生命工程用户的通信。

三、对学生进行抗震常识教育

1、避震要点

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，室外开阔、安全的地方。

2、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。

3、教学楼避震

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。

四、校抗震救灾应急工作领导小组开展以下工作：

1、召开校防抗震救灾领导小组工作会议，通报震情趋势，部署紧急避险和抢险救灾工作。

2、随时了解、掌握地震动态并及时向学校抗震救灾领导小组各应急工作组通报。

3、检查学校各部门、各应急救援工作组的应急措施和防震减灾准备工作的落实情况。

4、督促校重点部位和易发生次生灾害的部位，采取紧急措施和特殊保护措施，检查消防设施。

5、根据上级指挥机构发布的地震动态宣布临震应急期的起止时间，根据震情发展趋势决定师生避震疏散时间及范围。

6、强化地震知识的宣传教育，防止地震信息误传和谣传，稳定社会秩序。

五、震时应急反应

破坏性地震发生后，学校地震应急工作领导小组自动转为学校抗震救灾指挥部，统一指挥、协调师生疏散、抢险救援等应急处置工作。

1、应急指挥。学校抗震救灾指挥部立即部署、协调和开展应急救援和救护工作。保持学校与政府抗震救灾指挥部、教育部门、地震部门的通信联系，向有关部门了解地震震级、发

生时间和震中位置、震情趋势等情况。保证24小时通信畅通。

2、人员疏散。应急疏散组应立即按照应急预案和人员疏散、转移方案，组织师生疏散、转移至安全区域。在疏散、转移时，应采取必要的防护、救护措施。

3、抢救伤员。抢险救灾组应立即组织开展自救互救，抢救被埋压人员；组织校区内搜救工作，对需要救治的伤病员组织现场抢救，并帮助其迅速脱离危险环境。协助专业救援队搜救被埋人员。协助卫生医疗救护队抢救伤病员、开展校区疾病预防和水源卫生监控等工作。

4、抢排险情。抢险救灾组对震后破坏的供排水、供电、校内道路、基础设施进行抢排险，尽快恢复学校基础设施功能；协助公安、消防部队扑灭火灾和保护校内重点文档资料、重要设施。

5、安全保卫。安全保卫组尽快组织人力，加强治安管理和安全保卫工作，维护校园秩序，配合公安部门预防和打击各类违法犯罪活动，保证抢险救灾工作顺利进行。加强对学校公共财产、救济物品集散点、重点实验室的警戒。

6、信息收集。学校在开展救援工作的同时，立即将伤病员数量、救治情况、救援力量以及建筑物倒塌、震灾损失的初步估计等情况报告市教育局。

7、应急响应终止。学校的地震灾害救援工作完成，伤病员在医疗机构得到救治，师生情绪稳定，并得到妥善安置，学校及时恢复正常的教学秩序，经批准可宣布地震应急响应终止。

地震救援预案篇二

江苏省是一个经济发达，城镇密集，人口稠密的地区，是_确定的我国地震重点监视防御区，面临的防震减灾任务十分繁

重。为了认真贯彻落实全国、全省防震减灾工作会议精神，根据_、省政府《关于加强防震减灾工作的通知》文件要求及连云港市创建防震减灾科普示范学校的文件精神，大力开展防震减灾科普教育活动，增强广大师生的防震减灾意识和自觉性，提高地震灾害防御和自救互救能力，积极响应市地震局、市教育局和市科协决定在全市中小学校开展创建防震减灾科普示范学校的活动的精神，特制定此方案。

副组长：吴大立王绪才李永刚

成员：宋小波仲启强朱建宁朱学快宋随利李伟王统法焦光寇大波蒋阳成

开展防震减灾工作，增强自救互救能力

积极进行防震减灾科普教育，努力提高防震减灾工作水平

20xx年9月至20xx年6月

1. 在地震部门的指导下，编制震时师生避震、紧急疏散预案。
(蒋阳成)

地震救援预案篇三

对已掌握的地质灾害隐患点，要排查地质灾害体隐患发育情况和危险程度，明白卡、避险卡发放，警示标志设立以及隐患点防灾预案编制情况。

对再排查发现的新的隐患点，要在国土部门的指导下现场发放明白卡、避险卡，确定防灾责任人，落实群测群防，及时设立警示标志并编制预案，落实相关防灾措施。

由县地质灾害防灾指挥部办公室统一负责实施和检查全县汛期地质灾害隐患再排查紧急行动。各镇、开发区要在7月中旬

高标准完成本次再排查任务。排查情况由各镇、开发区汇总、审核后，填报“镇（开发区）地质灾害隐患再排查自查表”和“镇（开发区）汛期地质灾害隐患再排查基础数据情况统计表”，并加盖公章，报县地质灾害防灾指挥部办公室，同时上报电子文档。县地质灾害防灾指挥部办公室将会同有关地质灾害防治成员单位并聘请相关专业技术人员组成县级核查工作组，于7月底前对各镇、开发区开展的自查工作进行实地核查，确定地质灾害隐患点，督促、指导防灾责任单位落实防灾措施。县地质灾害防灾指挥部办公室在检查和核查的基础上，填报“县地质灾害隐患再排查登记表”和“县汛期地质灾害隐患再排查基础数据情况统计表”，并对再排查工作进行总结，对排查结果及防灾措施落实情况登记造册，于8月5日前上报市国土资源局。

（一）本次再排查以镇、开发区为单位进行，由各镇区负责开展辖区内的再排查工作。

（二）各镇、开发区要针对排查情况及时采取防范措施，对必须撤离的要坚决搬迁撤离；对必须治理的，要采取措施紧急处置；对采取监测措施的，要在积极采取科技手段的同时，充分发挥群测群防体系作用，切实搞好监测预警。

（三）要加强对排查紧急行动的宣传工作，适时组织开展丰富多样的宣传活动，做到“电视有画面，广播有声音，报纸有文章”，引导广大群众自觉参与排查，积极做好防范。

地震救援预案篇四

1、为了您自己和家人的人身安全请躲到坚固家具的下面

大的晃动时间约为 1 分钟左右。这是首先应顾及的是您自己与家人的人身安全。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。

2、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。

3、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。

平时要事先想好万一被关在屋子里，如何逃脱的方法，准备好梯子、绳索等。

4、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

当大地剧烈摇晃，站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。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。此外，还应该注意自动售货机翻倒伤人。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

5、避难时要徒步，携带物品应在最少限度

因地震造成的火灾，蔓延燃烧，出现危机生命、人身安全等情形时，采取避难的措施。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。

对于病人等的避难，当地居民的合作互助是不可缺少的。从

平时起，邻里之间有必要在事前就避难的方式等进行商定。

6、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。

从移动新闻、微信、短信等中，把握正确的信息。相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，决不轻信不负责任的流言蜚语，不要轻举妄动。

在室内遇到地震时，应尽量待在室内，保持平衡，不要慌忙跑向户外，或转移到室内其他位置。迅速躲在桌子等坚固家具的下面，或用坐垫、枕头等物品保护好头部，直到震动停止。感觉摇晃时或大晃动停歇时，立即关闭正在使用的取暖炉、煤气炉等。地震结束后迅速撤离，前往安全区域。

如果身处影剧院、体育馆，应就地蹲下或躲在排椅下，用皮包等物保护头部，避开吊灯、电扇等悬挂物。场内断电时，不要乱喊乱叫，等地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。如果身处商场、书店、展览馆，应选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边，以及内墙角处就地蹲下，用手或其它东西护头。

如果正在教室上课，学生应在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，不要乱跑或跳楼。地震后，有组织地撤离教室，到就近的开阔地带避震。

如果正在搭乘电梯，应将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯。被困时，通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

如果开车时遇到地震，应在保证安全的前提下，尽快将车停下。不要将车停在树木、高架桥、建筑、高压电缆、十字路

口下面或旁边。在晃动结束前呆在车里，车体足以保护你远离大多落物伤害。地震彻底结束后迅速撤离到安全地带，沿途躲开损毁的路段、桥梁等。

户外遇到地震时，应留在原地，观察周围情况，不要在马路和公园里大范围移动奔跑。远离可能有落物的地方，如山体、路灯、建筑等，有一些建筑虽然是防震的，仍要小心上面掉落标牌、灯具等。

1、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，防止玻璃破碎时四处飞溅。在柜橱、壁橱的门上安装合页加以固定，防止因地震的晃动造成柜橱门敞开，里面的物品掉出来。

2、注意家具的摆放，确保安全的空间。不要将电视机、花瓶等放置在较高的地方。

3、充分注意煤油取暖等用火器具及危险品的管理和保管。将灭火器、消防水桶放置在离火源较近的地方。

设法避开身体上方不结实的倒塌物体、悬挂物或其他危险物。

搬开身边可移动的碎砖瓦砾等杂物，扩大活动空间。注意搬不动时千万不要勉强，防止周围杂物进一步倒塌。

设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，以防余震时再被埋压。

不要随便动用室内设施，包括电源、水源等，也不要使用明火。

不要长时间呼救，保持体力，用敲击声求救。

闻到煤气及有毒异味后或灰尘太大时，设法用湿衣物捂住口

鼻。

地震救援预案篇五

1. 躲在桌子等坚固家具的下面。地震时大的晃动时间约为1分钟左右。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，也要用坐垫等物保护好头部。
2. 摇晃时立即关火，失火时立即灭火。地震时，关火、灭火是将地震灾害控制在最小程度的重要因素。关火的机会会有三次，第一次机会在大的晃动来临之前的小的晃动之时，第二次在大的晃动停息的时候，第三次在着火之后，即便发生失火的情形，在1-2分钟之内，还是可以扑灭的。
3. 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。
4. 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，所以，要将门打开，确保出口。
5. 户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。当地震时，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。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。
6. 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，依照商店职员、警卫人员的指示，镇静地采取行动。

万一在搭乘电梯时遇到地震，将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯，确认安全后避难。

7. 汽车靠路边停车，管制区域禁止行驶。发生大地震时，汽车会无法把握方向盘，难以驾驶。必须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。

8. 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。在海岸边，有遭遇海啸的危险，迅速到安全的场所避难。

9. 避难时要徒步，携带物品应在最少限度。地震发生后，宜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。

10. 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。从携带的收音机等中，把握正确的信息。相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，决不轻信不负责任的流言蜚语，不要轻举妄动。

第一名：厕所；

第二名：厨房；

第三名：承重墙的墙根下；

第四名：铁制、实木床下。

第一名：客厅；

第二名：大卧室；

第三名：非承重墙下；

第四名：大衣柜和钉在墙上的橱柜下。

在学校中,平时要结合教学活动,向学生们讲述地震和防、避震知识,安排好学生转移、撤离的路线和场地;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,不要到阳台上。震后有秩序地撤离。

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,马口铁板、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。

(1)司机应尽快减速,逐步刹闸;

(2)乘客(特别在火车上)应用手牢牢抓住拉手、柱子或座席等,并注意防止行李从架上掉下伤人,面朝行车方向的人,要将胳膊靠在前坐席的椅垫上,护住面部,身体倾向通道,两手护住头部;背朝行车方向的人,要两手护住后脑部,并抬膝护腹,紧缩身体,作好防御姿势。

首先要保持清醒、冷静的头脑,及时判别震动状况,千万不可在慌乱中跳楼,这一点极为重要。其次,可躲避在坚实的家具下(切记不可躲到床下,但可以躲到床边,床的面积大,承受重量过多时容易压倒床下的人,而床边可起到支撑作用),或墙角处,亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。这些地方结合力强,尤其是管道经过处理,具有较好的支撑力,抗震系数较大。

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，可就近躲避，震后安全撤离。

1、地震时如被埋压在废墟下，一定要树立生存的信心，相信会有人来救你。

2、地震后，往往还有多次余震发生，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。

3、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（但粉尘污染的防护需干燥的织物来捂住口鼻）。

4、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。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

5、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，可用不透水的东西接水以备所需，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

地震救援预案篇六

迄今为止，人类还没有能力阻止它的发生和带来的损害。大多数人在突然遭遇自然灾害时会彻底崩溃，以下是小编为大家整理的地震的防范和自救方法超有用，仅供参考，希望能

够帮助到大家。

一、发生大地震时不要急。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应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

二、人多先找藏身处。学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如果遇到地震，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。

三、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。

四、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。

五、手机和充足点的电池放在身边备用。

大多数破坏性地震使人感到的地面抖动只是一瞬间，只有强烈的地震才能有长达一分钟的感觉，而绝大多数破坏性地震只延续几秒钟。为此，只有保持镇定，采取果断措施来保护自己，才能够减少你所遭遇灾害的损失。

1. 被埋压在废墟下时，至关重要的是不能在精神上发生崩溃，要有勇气和毅力。强烈的求生欲望和充满信心的乐观精神，是自救过程中创造奇迹的强大动力。

2. 被压埋后，注意用湿手巾、衣服或其他布料等捂住口鼻和头部，避免灰尘呛闷发生窒息及意外事故，尽量活动手和脚，消除压在身上的各种物体，用周围可搬动的物品支撑身体上面的重物，避免塌落，扩大安全活动空间，保障有足够的空气。条件允许时，应尽量设法逃避险境，朝更安全宽敞、有光亮的地方移动。

3. 被埋压后，要注意观察周围环境，寻找通道，设法爬出去，无法爬出去时，不要大声呼喊，当听到外面有人时，再呼叫，或敲击出声，向外界传信息求救。

4. 无力脱险时，尽量减少体力消耗，寻找食物和水，并计划使用，乐观等待时机，想办法与外面援救人员取得联系。

(一)地震时，在家中的人员如何进行个人防护？

当你感到地面或建筑物晃动时，切记最大的危害是来自掉下来的碎片，此刻，要动作机灵的躲避。

1. 在房屋里，则赶快到安全的地方，如躲到书桌、工作台、床底下。单元楼内。可选择开间小的卫生间、墙角，依靠上下水管道和煤气管道的支撑，减少伤亡。对于户外开阔，住平房的职工，震时可头顶被子、枕头或安全帽逃出户外，来不及时，最好在室内避震，要注意远离窗户，趴下时，头靠墙，使鼻子上方双眼之间凹部枕在横着的双臂上面，闭上眼和嘴，用鼻子呼吸，一般来说，不要跑出建筑物，最好就近找个安全处躲避，待地震后，如果需要疏散，再沉着离开。

2. 地震时，门框会因变形而打不开，所以在防震期间，最好不要关门。夜间地震时，要争分夺秒向安全地方转移，不要因寻找物品和穿衣而耽误时间，如有可能，要立即拉断电源，关闭煤气，熄灭明灯。照明最子用手电筒，不要用电柴、蜡烛等明火。

3. 地震时，如已被砸伤或埋在塌物下面，应先观察周围环境，寻找通道，千方百计想办法出去。若无通道，则要保存体力，不要大喊大叫，要静听外面的动静，如听到有人走过的声音，可敲击铁管或墙避使声音传出去，以便救援。同时要在狭小的空间里，寻找食物维持生命。

(二)地震时，室外的人员如何进行个人防护？

1. 地震时在户外的人，千万不要冒着大地的震动进屋去救亲人，只能等地震过后，再对他们及时抢救。

2. 如果你正行走在高楼旁的人行道上，要迅速躲到高楼的门口处，以防碎片掉下来砸伤。

3. 汽车司机要就地刹车，火车司机要采取紧急制动措施，稳缓地逐渐刹车，保证列车和旅客的人身安全。

4. 如果在山坡上感到地震发生，千万不要跟着滚石往山下跑，而应躲在山坡上隆起的小山包背后，同时要远离陡崖峭壁，防止崩塌、滑坡和泥石流的威胁。

5. 在海边，如发现海水突然后退，比退潮更快、更低，就要注意海啸的突然袭击，尽快向高处转移。

(三)地震时，在工作岗位上工作的人员如何进行个人防护？

一旦地震发生，在工作、生产岗位上的人员，首先应关闭易燃、易爆、有毒气体的阀门，个人根据所处的环境，当机立断迅速避震。

1. 地震时，在办公楼的工作人员，要赶紧躲在办公桌下面，震后迅速从楼梯撤离，千万不要跳楼。

2. 在厂区上班的工人，地震时，要立即关闭机器、断掉电源，

迅速躲在车床、机床及高大的设备下，绝不要慌忙乱跑。

3. 井下作业工人，地震时，应立即停止生产，不要急于往外跑，地面下一般较地面上安全。避开巷道或竖井等危险地区，选择有支撑的巷道避震。地震过后，有组织、有秩序地向地面转移。

4. 一些生命线工程中的在岗人员，应根据各自的专业特点、规范，立即采取措施避震。如化工厂在地震时，紧急防止易燃、易爆、有毒气体和液体外溢，立即关停各种闸门和电源，关闭运转设备，防止次生灾害的发生。

(四)地震时，在公共场所的人员如何进行个人防护？

在群众集聚的公共场所遇到地震时，最忌慌乱，否则将造成秩序混乱，相互压挤而导致人员伤亡，而应有组织地从多路口快速疏散。

1. 如果你正在影剧院、体育馆等处遇到地震时，要沉着冷静，特别是当场内断电时，不要乱喊乱叫，更不得乱挤乱拥，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护头部，等地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

2. 地震时，你正在商场、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，以及内墙角处就地蹲下，用手或其它东西护头，避开玻璃门窗和玻璃橱窗，也可在通道中蹲下，等待地震平息，有秩序地撤离出去。

3. 正在上课的学习，要在老师的指挥下迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，决不能乱跑或跳楼，地震后，有组织地撤离教室，到就近的开阔地震避震。

4. 正在进行比赛的体育场，应立即停止比赛，稳定观众情绪，

防止混乱拥挤，有组织有步骤地向体育场外疏散。

地震救援预案篇七

一、指导思想：

以党的十八届二中全会精神、_理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，按照市防震减灾工作会议的部署，围绕“普及防震减灾知识，防御与减轻地震灾害，保护人民的生命和财产安全”的工作理念，坚持预防为主，以健全完善地震应急救援知识为突破口，努力打造上海市防震减灾示范校。

二、重点工作：

1、完善防震减灾普及教育的硬件设施。

(1) 重新布置防震减灾专用教室。使防震减灾陈列室在全校教学中发挥最大的使用效应。

(2) 总结历年来的防震减灾工作，制作灯箱宣传画廊。

(3) 制作防震减灾知识宣传展板。

(4) 继续开辟学校防震减灾宣传窗口。

2、进一步普及防震减灾知识和应急救护能力。

(1) 我校地理教研组在平时的教研活动中继续探讨有关防震减灾知识教学中的问题，在教学中注重积累，完善校本课程。

(2) 继续开设防震减灾拓展课；

(3) 下半年争取在小学部部分年级也开设防震减灾及救护知

识拓展

(4) 继续做好纪念“”和“7·28”宣传活动，兴趣小组成员通

过知识讲座、发放宣传资料等途径，将防震减灾科普宣传向社区和社会辐射。

(5) 积极组织学生参加各级各类防震减灾知识竞赛，举办防震减灾

夏令营，激发学生探索地震科学知识的积极性。

(6) 利用午会课及国旗下讲话对全校师生进行宣传教育，注重“防

震减灾”科学知识的普及。

(7) 继续开展地震科普知识征文活动，结合民防知识整合安全紧急

疏散演练工作。

3、依托区科委及周围社会资源积极开展联动工作：

(1) 利用佘山地震科普馆资源，组织本校兴趣小组学生去佘山参观地震科普馆，实地考察防震知识，了解救护知识，以探究小报的形式橱窗展示进行交流、评奖。

(2) 结合区民防教育要求，在学校相关年级对学生开展防震减灾知

识普及，积极组织和选拔优秀学生参加区级竞赛。

(3) 利用暑期新生培训专题学习防震减灾知识，熟悉我校的

防震减

灾特色工作。

(4) 邀请专家到学校给部分年级学生作专题讲座，进一步拓展学生

防震减灾知识与自救互救能力，并把知识带回家庭。

(5) 与其他区县同类学校进行联动研讨活动，不断提高防震减灾教

育工作的实效性。

金轮小学教导处

地震救援预案篇八

美国有健全的应灾管理机制，直接向总统负责，联邦紧急事务管理局，是地震等巨灾应急管理决策和协调的机构。

建筑形式上，美国住宅以木质房屋为主要形式，且基本都在三层楼以下，甚至很多州政府用法律形式明文规定，如果想要建三层以上的住宅用房，必须经过非常严格且繁琐的审批程序。

政府在公共管理时也为减灾不断提供有力的公共产品，在减轻地震灾害（和洪水飓风巨灾）方面的试验取得了有益的经验，并且十分注重提高民众的安全防范意识。

新西兰的隔震技术处于世界领先水平，20世纪70年代初就已将特质的橡胶垫用于基础隔震。新西兰的多数重要建筑物及桥梁，均采用了结构隔震减震的装置，以有效降低地震造成的伤害。

新西兰在建筑法和建筑规范中对投资者、设计师以及设计图都做了具体规定。对于建筑工程的审查十分严格，后期如果建筑物出现问题，将追究建筑商、设计师、政府审查人员等多方的责任。

新西兰政府对各种自然灾害实行综合管理，专门设立了政府民防部，从中央政府到地区、地方三级政府均设有防灾减灾机构。一旦发生全国性重大自然灾害，国家将进入紧急状态，国家民防总指挥部就会立即启动，地区和地方的民防指挥中心也立即投入工作。

日本政府长期投入巨资用于测震、防震、救灾等工作，这也是日本国民能在地震发生时临危不乱的主要原因。

其次，民众的防震救灾意识、危机意识的强化已成为日常惯例。各地设有地震博物馆和学习馆，日常免费向市民开放。地震多发区的居民经常会进行一些综合性的防震、防灾训练，防震救灾意识对于日本国民来说，早已深入人心。

城市规划方面，日本十分重视防灾避难的设计。抗震性和安全性是日本建设公路、铁路和公园等城市基础设施的重点。从供电、燃气、供水到下水道等多方面都加强了城市生命线的保护力度。

在自然灾害面前，生命无比脆弱，希望每一个出门在外的学子们都能够平平安安地完成学业。

地震救援预案篇九

们有必要学习一些地震知识，以防地震来临时可将伤害降至最低。那么地震发生时我们应该怎么做?下面是小编整理的安全知识：在地震来临时如何自救，欢迎阅读参考。

冷静判断。地震发生时，至关重要的是要有清醒的头脑。只有镇静，才有可能运用平时学到的地震知识判断地震的大小和远近。记住，近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸感觉，而以左右摇摆为主。

就近躲避。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。发生地震时，如没有条件迅速撤离到室外，则不要急着往外跑，而应抓紧求生时间寻找合适的避震场所。

选择合适避震空间。高层居民遇地震时，应立即躲避到结实的桌子或床下，家具旁或墙根、墙角等处可在房屋倒塌后形成三角空间，是相对安全的地点。还可以迅速逃进卫生间、储存室等面积较小的场所，这些小开间的地方是比较安全的地点。不要躲避在阳台、窗边等不安全位置。如住平房，迅速跑到门外。

做好自我保护。选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，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。

摇晃时立即关火，失火时立即灭火。更不能随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。地震的时候，关火的两次机会：第一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。第二次机会在大的晃动停息的时候。大的晃动停息后，再一次呼喊：“关火!关火!”并去关火。如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会滑落下来，是很危险的。

在户外遇到地震时，应该就地选择开阔地，趴下或蹲下避震；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内。要远离山崖、

陡坡、河岸及高压线等。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、广告牌、吊车等。要保护好头部，避开危险之处。避开其他危险场所：狭窄的街道、危旧房屋、危墙、女儿墙、砖瓦及木料等物的堆放处。

可朝着没有障碍的通道躲避，听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要一起拥向楼梯、出口，要避免拥挤，避免被挤到墙壁或栅栏处。在影剧院、体育馆等处：注意避开吊灯、电扇等悬挂物。在商场、书店等处：应躲在近处的大柱子、内墙角，或朝着没有障碍的通道躲避，然后屈身蹲下，用手或其他东西护头；处于楼上位置的，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。

日本的《地震手册》避震知识中，第一条就明确地写着“要躲在坚固的家具下”。所以，日本教师坚信，的办法是“藏在桌下”。但是，这个想法是以日本地震多在数十秒后结束，天花板不会落下为前提的。建筑物、天花板因强震倒塌时，会将课桌等压毁，孩子如果躲在桌子下，后果不堪设想。在教室里，应迅速躲到教室的四个角落，或迅速就地蹲下，用书包、书本等保护头部。在操场或教室外时，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。震后不要回到教室去。千万不要跳楼！不要到阳台上去！不可躲在窗户下！

震时保持冷静，震后走到户外。这是避震的国际通用守则，国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬间，人们在进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的概率。千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。

寻找安全空间躲避。蹲在暖气旁较安全，暖气的承载力较大，金属管道的网络性结构和弹性不易被撕裂，即使在地震大幅

度晃动时也不易被甩出去;暖气管道通气性好,不容易造成人员窒息;管道内的存水还可延长存活期。更重要的一点是,被困人员可采用击打暖气管道的方式向外界传递信息,而暖气靠外墙的位置有利于最快获得救助。

地震救援预案篇十

为认真做好“”全市防震减灾宣传教育周各项工作,提高我园师生防震减灾的意识和能力,结合我园实际,特制定本活动方案。

通过开展防震减灾系列宣传教育活动,普及各类灾害基本知识和防灾避险、自救互救基本技能。深入推进防震减灾知识进学园、进课堂,切实提高师生的安全防范意识和自我保护能力,确保校园安全稳定。

认识地震风险,掌握减灾技能。

20xx年5月9日至12日。

(一) 成立“防震减灾日”宣传周领导小组

组长:庄丹容。

副组长:张小兰。

成员:何丽玲、颜明妍、李玲玲、苏小燕。

(二) 形式多样的活动

1、利用国旗下讲话对全园师生进行防震减灾专题国旗下讲话,对全园师生进行安全教育;召开全体教师会议,学习“防震减灾日”宣传周的活动方案,布置活动安排。

- 2、开展灾害风险隐患排查整治，重点对教学楼、办公楼、食堂、大型玩具等建筑设施进行一次安全隐患排查，对发现的风险隐患，落实责任，立即采取防范治理措施，及时消除隐患。
- 3、各班老师和保育员与学生一起防灾减灾动画片《蟾童》，增强自身的安全意识，提高自救自护能力，并附上照片。
- 4、出一期有关防震减灾的主题板报。
- 5、利用电子屏进行防震减灾教育周宣传。
- 6、利用校讯通进行防震减灾教育周宣传。
- 7、举行防震疏散演练，提高师生的安全警惕性，增强全园师生面对灾难的应对能力。