

# 防震减灾手抄报k纸(通用9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 防震减灾手抄报k纸篇一

一、为了您自己和家人的人身安全请躲在桌子等坚固家具的下，大的晃动时间约为1分钟左右。

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。为了不使火灾酿成大祸，地震的时候，关火的机会会有三次：1、在大的晃动来临之前的小的晃动之时；2、在大的晃动停息的时候；3、在着火之后。

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，避开危险之处

六、在百货公司、剧场时依工作人员的指示行动，若你搭乘电梯的话，在发生地震、火灾时，不能使用电梯。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。万一被关在电梯中的话，请通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

七、汽车靠路边停车，管制区域禁止行驶

八、务必注意山崩、断崖落石或海啸

九、避难时要徒步，携带物品应在最少限度

十、不要听信谣言，不要轻举妄动

## 防震减灾手抄报k纸篇二

地震时室内避震原则：应就近伏在床下、桌下和小跨间房屋里等安全角落，保护好头部，地震发生时可用事先准备好的枕头和坐垫保护头部，如果没有也可用双手抱住头部躲避。一旦震动停止，就要迅速撤离到安全地方，警惕余震的再度袭击，防止更大损失发生，听从紧急救援人员的指挥疏散。

——防止次生灾害发生：切断电源、气源，防止火灾发生。

——平房避震：尽量保护头部，冲出房屋到空旷地带，如果来不及，就在坚硬家具下伏而待定，再伺机转移。

——楼房避震：遵循就近躲避原则。保护头部，就近躲避到床、桌下等“安全角”或厨房、卫生间、储藏室等小开间内，不要跳楼，待强震过后有序撤离。

——高楼撤离：从高楼撤离时应走安全通道，千万不要坐电梯。

——教室内避震：不要向教室外面跑，应迅速用书包护住头部，抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，待地震过后，在老师的指挥下向教室外面转移。

——体育馆、影剧院避震：就地蹲下或趴在排椅下；用书包等保护头部；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；千万不要慌乱拥向出口，避开人流的拥挤，避免被挤到墙或栅栏处。

——商场、书店、展览馆、地铁等处避震：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、吊灯等高耸悬挂物。

## 防震减灾手抄报k纸篇三

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。

## 防震减灾手抄报k纸篇四

**【导语】**本站的会员masterh为你整理了“以防震减灾手抄报图片”范文，希望对你有参考作用。

一、以防震减灾手抄报图片

二、以防震减灾手抄报图片的内容

(一) 随着一阵铃声，同学们不顾一切，飞奔向楼下去，可是又被广播叫起。

这就是我们学校举行的防震演习。但上课铃一响。同学们便冲下楼，这本是原来的安排。但是临时改变的策略则使我们大大的失去了体力。主任说什么等铃声响后，还要一班一班的“逃”，只有按照她所念的顺序跑才行。

第二次开始，当听到广播中响出602班开始时，又再一次出现刚才的一幕，且我们不用1分钟便全班抵达操场，这使我们十分高兴！

在演习中，我看到同学们认真的神情，想到，我自己也应该努力才行啊！我飞快的奔跑着的时候，感觉跑得还是很快的！

如果真的出现地震的话，按我们的速度，一定会安全的脱离危险的。但在演习中，我也看到同学们不规范的地方，有的同学居然还手牵着手一起跑，这个紧张的时刻，是不能出现这种状况的啊，这样会危及到生命的。这种不规范的行为也不能再犯了啊！这是绝对不可行的！

这次防震演习，使我们懂得了在地震来临的危急时刻，应该怎样保持着镇定的心理。举行这种防震的演习是意义重大的，我们也不能忽视！

（二）今天下午，我像往常一样走进学校。

我心中充满了疑问，弄清楚了才知道，今天下午我们学校要举行防震演习，听说电视台的叔叔阿姨还要给我们录像呢！

我心里紧张极了，下午的时间仿佛过得特别慢。哪有什么防震演习啊？同学们该读书的读书、该写字的`写字，一点也不像要演习的样子。突然广播里传来一声号令：“防震演习现在开始”。

回到教室，我们休息了一会，等待第二次防震演习，有了第一次的经验，这次只用了3分钟就到达了操场。

地震演习太重要了，如果每个学校都这样去做，教会同学们遇到突发事件该怎么办，哪汶川大地震就不会有那么多的学生受到伤害，被夺去了生命。

（三）“呜——”一阵警报声响起了，我们班的同学立即拿出书本放在头下蹲在桌子下进行防震演练。很快，第二声警报拉起了，我们有条不紊地按照规定的逃生路线跑到足球场集中。到了球场，我们按男、女两中对顺序蹲下，然后班

干部迅速清点人数。

“到齐了！”看来我们班还是不错的，能够迅速地集中真不容易呀！我们在下面冒着阳光等其他班的同学。很快，全校同学都到齐了。各班都在清点人数。

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。我不禁思索道：地震又没有来，这么做是不是杞人忧天啦？不，一点也不好笑。我可以很严肃的告诉你：“当地震真的来了，这就不是拿自己的生命开玩笑。”

最后，公布了我们的演练用时是6多分钟，并且还规定了每个月的第一个星期一进行防震演练。演练终于结束了，我们飞快地跑回教室。啊！今天可真难忘！

防震减灾演讲稿

防震减灾发言稿

防震减灾 整改措施

防震减灾心得体会

防震减灾岗位职责

## 防震减灾手抄报k纸篇五

无论是在学校还是在社会中，大家或多或少都接触过一些经典的手抄报吧，手抄报版面编排和美化设计也要围绕着主题，根据主题和文章内容决定形式的严肃与活泼，做到形式与内容的统一。那什么样的手抄报才是大家都称赞的呢？以下是小编为大家收集的关于防震减灾手抄报的内容，仅供参考，

欢迎大家阅读。

我们生活在这个地球，每天都会遇到各种各样的灾难，这是我们无法避免的。

听外婆说：1970年1月5日凌晨，通海发生了7.8级大地震，当时，恰逢半夜，人们在睡梦中惊醒，只听山崩地裂，房屋倒塌，到处是断壁残垣、哭声、呻吟声和呼救声掺和在一起，在夜空里显得特别凄厉。事后，根据有关部门统计这次地震共造成了一万多人死亡，三万多人受伤，二万多头大牲畜死亡，三十多万房屋倒塌，被称为20世纪云南地震之最。我外婆的妈妈也在地震中被倒塌的梁柱砸中后背，经过抢救，虽然保住了老命，但却从此落下了病根，成了一个“驼背”的残疾人。沉痛的瞬间，心痛的数字，死去的乡亲、受伤的肢体，久久萦绕在我心中……。

那个年代，我们国家还不富裕，还不可能做到像现在这样普及防震减灾知识，所以每遇到自然灾害，损失总是很惨重。如今，国家富强了，我们的生活很幸福，但我们也要做好防震减灾的准备，为此，学校组织了很多活动，让我们学习防震减灾的知识，比如请消防大队的叔叔给我们讲解发生火灾的逃生细节；请交警叔叔给我们讲解交通法规，让我们文明出行，安全回家；请地震局叔叔给我们讲解防震减灾的知识，学会在地震时如何自救，减少伤亡，做到有备无患。

就拿地震来说吧，通过学习，我懂得了和掌握许多防震避险的方法。比如我们正在上课，突然发生地震，那一定不要惊慌失措，不要往教室外头跑，要抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，待地震过后。在老师的指导下，向教室外面转移；如果在操场室外时，应原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物；如果在家里发生地震了，首先应尽快伏在床下，桌下和小跨间如卫生间、厨房等安全角落，待震后迅速撤离，千万不能跳\*和乘电梯。



总之，我们要珍爱生命，热爱生活只要我们平时掌握了基本的自救常识，就能在灾难来临时，避免不必要的伤亡。自然灾害的突如其来，无法阻挡，但只要我们有信心、有勇气、有准备，就能战胜一切困难。

防震减灾，众志成城，一切困难、灾难，都将被我们踩在脚下。

“灾难”，多么可怕的两个字啊！生命，在这场突然的浩劫面前显得如此地渺小，如此地不堪一击，就算是全力地反抗和斗争，能唤回几许年轻的生命，又能否使倒下的生命重新站起？人类在自然灾害前是多么的渺小，地震、海啸、洪水、火灾……各种各样的灾难频频发生，就在灾难来临的那一刹那，顿时，乌云密布，就在那接下来的一刹那，美丽的一切都变得不堪一击。只是短短的几分钟，曾经繁华的城市刹那间化为一片废墟，曾经的美好家园瞬间变为死亡的坟墓，曾经的欢歌笑语、和平安宁顷刻间荡然无存。到处人心惶惶，新闻里反复的报道死亡人数以及失踪人数……既然，我们不能控制自然灾害，那我们就应该从本身做起！

曾经的世界多么美好，可惜的就是，那些美好都只属于曾经……现在，环境因人类的作为而变得越来越糟糕，变得不堪一击，于是，大自然开始报复人类，这是我们破坏环境后的代价！值得吗？回答：不值得！

呵，只要我们每一个人都改变一点，我相信，世界一定会恢复曾经的容貌！

让我们记住这个口号：关爱生命，防灾减灾！

那伤痛挥之不去…

1976年7月28日的凌晨，正当人们都在睡梦中时，河北省唐山市发生了里氏7.8级的地震，造成人死亡！那场地震中毗邻唐

山的宁河县、汉沽区受灾最为严重，总体房屋破损达到60%，全市死亡人数达余人，仅中心城区和塘沽区就有4000多人因灾死亡。

2008年5月12日，我们永远也不会忘记。那是一个令多少人悲痛欲绝的日子啊！汶川大地震，它带走了多少生命，拆散了多少家庭？多少个孩子要因此成为孤儿，多少人要因此孤单一生。

在地震中，有多少英雄为了其他人而牺牲自己啊！

废墟中，龙居小学女教师向倩一手搂住一个学生，把他们紧紧地拥在自己身下，就像母亲护卫着自己的孩子。她的身体已经断为三段，人们却怎么也无法掰开她那紧紧搂住学生的双手！在场所参与救助的人员均被向倩老师这种舍身就义、保护学生的英雄之举感动得泪流满面，自发朝向倩老师鞠躬致敬。

袁文婷，一个普普通通女孩的名字，如果不是这场灾难，没有多少人知道她是谁，一位来自于汶川震灾地区什邡市师古镇民主中心小学一年级的一位教师。

汶川震灾发生时，袁文婷所在的民主中心小学的校舍也遭遇了严重的破坏，灾难发生时，教室里的很多孩子都吓得呆坐着，不知所措。为了最大限度的减少孩子们的伤亡，袁文婷一次又一次冲进教室，用她柔弱的双手抱出了一个又一个孩子。当她最后一次冲进去后，三层的教学楼轰然倒塌……媒体用这样的语言美丽地记录了袁文婷最后的时光——“青春定格在26岁”。

面对如此巨大的天灾，袁文婷老师能够如此镇定，救护孩子，不亚于那些战场上堵枪眼、炸碉堡的英雄，袁文婷老师完全可以作为人道主义精神的崇高楷模。

灾难，是我们改变不了的，但我们可以使它伤害的人减少。

地震来临时，千万不能惊慌。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\*，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。

同学们，让我们携起手来，防震减灾吧。我相信，不久后，我们的家园一定会更加美好！

## 防震减灾手抄报k纸篇六

手抄报，是指新闻事业发展过程中出现的一种以纸为载体、以手抄形式发布新闻信息的报纸，是报纸的原形，又称手抄新闻。在中国唐代就有各地驻京“邸吏”主持抄发、以地方官吏为主要对象的手抄报，史称“邸报”，以下是小编精心整理的防震减灾简单的手抄报，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

地震是大地的振动。它发源于地下某一点，该点称为震源。振动从震源传出，在地球中传播。地面上离震源最近的一点称为震中，它是接受振动最早的部位。大地振动是地震最直观、最普遍的表现。在海底或滨海地区发生的较强的地震，能引起巨大的波浪，称为海啸。地震是极其频繁的，全球每年发生地震约500万次。

地球的结构就象鸡蛋，可分为三层。中心层是“蛋黄”—地核；中间是“蛋清”—地幔；外层是“蛋壳”—地壳。地震一般发生在地壳之中。地球在不停地自转和公转，同时地壳

内部也在不停地变化。由此而产生力的作用，使地壳岩层变形、断裂、错动，于是便发生地震。

地震来临时一般是会有前兆的。例如先来小地震再来大地震，地下电、磁、热和水等物质运动变化可能会影响到生物界的神经，从而产生了地震前兆，但这些前兆也不完全可靠。从地震监测的角度来分析，如果监测网精度和广度足够的话，我们可以对这些变化进行综合分析，从而推断出是否有大地震来临。但也有些地震是没有前兆的，发生地震的原理比较复杂。

## 防震减灾手抄报k纸篇七

防震减灾是我每一个都不得不重视的安全,在此，小编为你提供防震减灾手抄报图片、防震减灾手抄报内容、防震减灾科普知识、防震减灾手抄报资料等，仅供大家参考学习。

防震减灾的手抄报1

防震减灾的手抄报2

防震减灾的手抄报3

根据调查，全国发生过许多发生大地震，如1514年云南大理大地震年辽宁海城大地震年海南琼州大地震年四川康定南地震年唐山大地震……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。可见，地震是多么可怕呀！

其实地震发生前，是有预兆的。我国地震区群众根据地震前动物异常反应就编写了预报地震的`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。

其实地震发生了并不是就必死无疑，其实，还有很多自救的方法，户外的场合，要避开高大建筑物等危险之处，护住头，迅速跑到空旷场地蹲下，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，务必不要靠近水泥预制板墙、门柱等躲避，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，因此，要注意用手或手提包等物保护好头部。

一位亲身经历过1920年海原8.5级大地震的老人，曾向人们详细介绍了“伏而待定”的具体方法：“在屋内感觉地震时，要迅速趴在炕沿下，脸朝下，头靠山墙，两只胳膊在胸前相交，右手正握左臂，正手反握右臂，鼻梁上方凹部枕在臂上，闭上眼睛、嘴，用鼻子呼吸”

有些灾害都是人类自己砍伐树木而造成的不必要的损失，所以在日常生活中我们要做到小心用火，不乱丢烟头；节约用水，珍惜每一滴水；保护森林，种植树木，保护水土；要多用取之不尽的太阳能；多学习一些防震防灾方面的知识，树立防范意识。

灾难其实并不可怕，只要人们增强防范意识，就能减少灾害

带来的损失，让我们行动起来，共同预防灾害的发生，使我们的明天更加光明灿烂。

## 防震减灾手抄报k纸篇八

地震灾害是各种自然灾害中，最危险和不可预测的一种。那么我们如何制作防震手抄报，宣传防震知识呢？下面是百分网小编整理的关于防震减灾的手抄报，希望大家能喜欢！

- 1、防震减灾，构建和谐。
- 2、增强自救意识，提高逃生本领。
- 3、群策群力防震减灾，同心同德共建和谐。
- 4、增强防震减灾意识，提高防震减灾技能。
- 5、防震减灾，从心做起。
- 6、安全属于你我他，防震减灾靠大家。
- 7、未雨绸缪防震减灾，全民参与共筑平安。
- 8、防震减灾，防患未然。
- 9、防在心理，减在行动。防在能力，减在意识。
- 10、没有绝对的安全，正如没有永恒的生命。
- 11、防震减灾靠大家。

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。

- 1、但愿千日平安无震，不可一日疏于防灾。
- 2、防灾减灾手牵手，和谐x国心连心
- 3、动用各种渠道，保证物质供应，确保社会秩序稳定！
- 4、防震依靠科学，减震依靠大家。
- 5、落实减灾责任，加强减灾教育
- 6、普及防震知识，弘扬减灾文化。

- 7、科学决策能减震，立足发展要防震。
- 8、宁可千日不震，不可一日不防
- 9、依法保护地震监测设施与观测环境
- 10、用法律落实防震措施，强责任提升减震效能。
- 11、树立防震意识，增强防震技能。
- 12、天灾无情人有情，防震减灾要先行。
- 13、抗震预案在心中，有备无患保平安。
- 14、灾害无小事，预防要及时
- 15、手牵手积极防灾减灾，心连心构建和谐家园
- 16、防震减灾人人抓，幸福社会千万家。
- 17、众志成城抗震救灾重建家园！
- 18、全民动员防灾，人人参与减灾。
- 19、让校园远离灾害让学生安全成长
- 20、建房要抗震，依法保平安！
- 21、全国人民万众一心抗震救灾！
- 22、警钟长鸣抓防范积极防灾保平安
- 23、汲取教训，依靠法治，积极防御，共促和谐。
- 24、平安幸福从防震减灾开始。



- 25、让我们团结奋进，互相温暖，无所畏惧！
- 26、群策群力防灾减灾，同心同德共建和谐
- 27、团结动员一切力量，共同抗灾建设家园。
- 28、积极行动起来踊跃为地震灾区人民捐款！
- 29、防震减灾年年讲，强国富民常常安。
- 30、未雨绸缪防灾害，国安家宁人开颜。
- 31、预防灾害从头抓，大难临头不用怕。
- 32、人生路漫漫，防灾莫怠慢。
- 33、防震宣传进万家，平安相伴你我他。
- 34、地震无情人有情，奉献爱心见真情！
- 35、安全知识进社区
- 36、震前的预防比震后的救援更人道。
- 37、科学预防地震，远离灾害伤痛。
- 38、防震减灾手牵手，美好生活心连心。

## 防震减灾手抄报k纸篇九

生活中的灾害很多时候是无法避免的，但我们不能轻易舍弃自己的生命，要掌握逃生自救技能。下面是小编给大家带来的防震减灾手抄报内容第一名，欢迎大家阅读转发！

## 一、地震发生时在室内如何藏身？

- 1、立即躲到墙根、墙角或远离窗户的室内门道里；
- 2、身体应紧贴墙根、墙角，头部尽量靠近墙面；
- 3、可随手取些被褥、枕头，掩住自己的头部。

## 二、发生燃气泄漏时如何逃生？

- 1、切断总电源，迅速离开现场；
- 2、千万不要使用明火；
- 3、用湿毛巾捂住口、鼻处；
- 4、若被倒塌物砸压，应设法将脸朝向通风口，等待救援。

## 三、被塌落重物压住身体怎么办？

- 1、查清压在身上的物体是何物，不要轻易移动物体或身体；
- 2、检查自己是否受伤，若没有受伤，应根据情况向外缓慢拽拉身体；
- 3、若已受严重外伤，应尽力用衣物等物包扎好伤口；
- 4、若发生骨折，不要轻易移动，应等待救援。

## 四、埋在废墟中如何维持生命？

- 1、树立坚定的生存信念；
- 2、不要大哭大叫，应保存体力；

3、尽量休息，闭目养神；

4、寻找食物和水，维持生命，若无法找到水，可以用自己的尿液应急；

5、若有伤，应设法包扎，多休息。

## 五、在野外怎样避震？

1、躲开山脚、陡崖，以防止地震时发生山崩、滚石、泥石流等；

2、躲开陡峭的山坡、山崖以免发生滑坡、地裂等；

3、当遇到山崩、滑坡时，应垂直于滚石前进的方向跑，或躲在结实的障碍物、地沟、地坎下，并保护好头部。

## 六、公共场所人群混乱如何进行自我保护？

1、听从工作人员指挥，有秩序地行动；

2、若被拥进人群，应双手交叉在胸部，保护自己；

3、用自己的肩、背部承受压力；

4、挤在人群中无法脱身时，不要往相反的方向跑，要跟随人群向前移动，注意防止摔倒。

## 七、公共汽车行驶途中发生地震怎么办？

1、汽车司机立刻停车，并关闭发动机；

2、乘客应紧紧抓住扶手，降低重心，躲在座位附近，并用衣物护住头部；

3、地震过后，在司机的指挥下，乘客有秩序地从车门下车。否则容易受伤或被路过的车辆碰伤。

## 八、怎样防止被埋者窒息？

1、救援时应尽快打开被埋者所处的封闭空间，使空气流通；

2、应先使被埋者露出头部，并清除其口、鼻中的尘土，使其呼吸通畅；

3、灰尘过大时，应喷水降尘，以免使被埋压者窒息。

注意：震后发生燃气泄漏时，千万不要使用明火；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；不要顺着滚石方向往山下跑。

## 1

### 地震

遇地震，先躲避，桌子床下找空隙，靠在墙角曲身体，抓住机会逃出去，远离所有建筑物，余震蹲在开阔地。

## 2

### 火灾

火灾起，怕烟熏，鼻口捂住湿毛巾，身上起火地上滚，不乘电梯往下奔，阳台滑下捆绳索，盲目跳楼会伤身。

## 3

### 洪水

洪水猛，高处行，土房顶上待不成，睡床桌子扎木筏，大树能栓救命绳，准备食物手电筒，穿暖衣服度险情。

## 4

### 台风

台风来，听预报，加固堤坝通水道，煤气电路检修好，临时建筑整牢靠，船进港口深抛锚，减少出行看信号。

## 5

### 泥石流

下暴雨，泥石流，危险处地是下游，逃离别顺沟底走，横向快爬上山头，野外宿营不选沟，进山一定看气候。

## 6

### 雷击

阴雨天，生雷电，避雨别在树下站，铁塔线杆要离远，打雷家中也防患，关好门窗切电源，避免雷火屋里窜。

## 7

### 暴雪

暴雪天，人慢跑，背着风向别停脚，身体冻僵无知觉，千万不能用火烤，冰雪搓洗血循环，慢慢温暖才见好。

## 8

### 龙卷风

龙卷风，强风暴，一旦袭来进地窖，室内躲避离门窗，电源水源全关掉，室外趴在低洼地，汽车里面不可靠。

## 9

### 疫情

对疫情，别麻痹，预防传染做仔细，发现患者即隔离，通风消毒餐用具，人受感染早就医，公共场所要少去。

## 10

化学品，有危险，遗弃物品不要捡，预防烟火燃毒气，报警说明出事点，运输泄漏别围观，人在风头要离远。

策略一：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，被砸死砸伤的概率最大。因此专家告诫，室内避震条件好的，首先要选择室内避震。如果建筑物抗震能力差，则尽可能从室内跑出去。

按照国家有关标准，北京地区居民楼房应具有抵御烈度为8度的地震破坏的能力。专家建议，地震发生时先不要慌，保持视野开阔和机动性，以便相机行事。特别要牢记的是，不要滞留床上；不可跑向阳台；不可跑到楼道等人员拥挤的地方去；不可跳楼；不可使用电梯，若震时在电梯里应尽快离开，若门打不开时要抱头蹲下。另外，要立即灭火断电，防止烫伤触电和发生火情。

策略二：避震位置至关重要。住楼房避震，可根据建筑物布局 and 室内状况，审时度势，寻找安全空间躲避。最好找一个可形成三角空间的地方。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。

需要特别注意的是，当躲在厨房、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟远些。若厨房、卫生间处在建筑物的犄角旮旯里，且隔断墙为薄板墙时，就不要把它选择为最佳避震场所。此外，不要钻进柜子或箱子里，因为人一旦钻进去后便立刻丧失机动性，视野受阻，四肢被缚，不仅会错过逃生机会还不利于被救；躺卧的姿势也不好，人体的平面面积加大，被击中的概率要比站立大5倍，而且很难机动变位。

策略三：近水不近火，靠外不靠内。这是确保在都市震灾中获得他人及时救助的重要原则。不要靠近煤气灶、煤气管道和家用电器；不要选择建筑物的内侧位置，尽量靠近外墙，但不可躲在窗户下面；尽量靠近水源处，一旦被困，要设法与外界联系，除用手机联系外，可敲击管道和暖气片，也可打开手电筒。