

# 最新防震减灾的手抄报文字内容 防震减灾手抄报级(实用15篇)

总结范文既是对个人或团队在一段时间内表现的评价，也是对之后工作方向和发展路径的指引和启示。写总结时可以适当使用一些具体的事例和数据，以加强总结的说服力和可信度。总结范文一：工作总结

## 防震减灾的手抄报文字内容篇一

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。

## 防震减灾的手抄报文字内容篇二

在震中区，从地震发生到房屋倒塌，来不及跑时可迅速躲到桌下、床下及紧挨墙根下和坚固的家俱旁，趴在地下，闭目，用鼻子呼吸，保护要害，并用毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛人的灰尘。正在用火时，应随手关掉煤气开关或电开关，然后迅速躲避。

在楼房应迅速远离外墙及其门窗，可选择厨房、浴室、厕所、楼梯间等开间小而不易塌落的空间避震，千万不要外逃或从楼上跳下，也不能使用电梯。

在户外要避开高大建筑物，要远离高压线及石化、化学、煤气等有毒的工厂或设施。在过桥时应紧紧抓住桥栏杆，待主震发生后即向桥头移动，正在行驶的车辆应紧急刹车。

在工作间应迅速关掉电源闸、门开关、然后就近选择机器、设备、办公家俱或事先建立的“安全岛”内避震，并防止次生灾害的发生。

在公共场所如车站、剧院、教室、商店、候车室、地铁等场所的人员、切忌乱逃，要保持冷静，就地择物(排椅、柜架等物)躲避，伏而待定，然后听从指挥，有序撤离。

在有毒气的化工厂区域内要朝污染源的上风处跑，以免中毒。

## 防震减灾的手抄报文字内容篇三

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

## 防震减灾的手抄报文字内容篇四

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。

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。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

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。

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。

## 防震减灾的手抄报文字内容篇五

**【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

## 防震减灾的手抄报文字内容篇六

- 101、一方有难、八方支援、奉献爱心、情系灾区！
- 102、建房要抗震，依法保平安！
- 103、抗震预案在心中，有备无患保平安
- 104、防灾减灾人人参与，和谐社会家家受益
- 105、防震减灾年年讲，强国富民常常安
- 106、警钟长鸣抓防范积极防灾保平安
- 107、万众一心众志成城共同夺取抗震救灾胜利！
- 108、向战斗在抗震救灾第一线的英雄们致敬！
- 109、落实应急预案，维护公众安全
- 110、全面加强防灾减灾工作，提高公众安全防范意识
- 111、增强防震减灾意识，提高防震减灾能力
- 112、积极行动起来向灾区人民伸出援助之手！
- 113、我以我心防震害，我以我行建和谐
- 114、未雨绸缪，防灾减灾，全民参与，共筑平安
- 115、但愿千日平安无震，不可一日疏于防灾
- 116、用法律落实防震措施，强责任提升减震效能
- 117、树立防震意识，增强防震技能

- 118、早防灾，减大灾，早治灾，少受灾
- 119、掌握科学地震知识，远离地震谣言危害
- 120、和谐中华，共同的家园；防震减灾，共同的心愿
- 121、抗震救灾，众志成城
- 122、树立防震减灾意识，普及防震减灾知识
- 123、全民携手防灾减灾
- 124、人人是防震主人，天天是防震之时！
- 125、防震重在教育，减震重在保障
- 126、防灾有预案，临灾不慌乱
- 127、依法防震减灾是全社会的共同义务
- 128、防震救灾不是口号，付诸行动最为重要
- 129、以人为本，科学减灾，不断增强地震灾害的综合防御能力
- 130、加强防灾减灾，共建和谐山西
- 131、防震依靠科学，减震依靠大家
- 132、群策群力防震减灾，同心同德利国惠民
- 133、防震宣传进万家，平安相伴你我他
- 134、全面推进防灾减灾知识进学校、进农村、进企业、进机关、进社区



- 135、各级党员干部必须冲锋在前，保护人民群众安全！
- 136、加强地震安全，共建美好家园
- 137、震害无情人有情，有灾就要人帮人
- 138、有中央、省、市、区各级党委的坚强领导，我们一定能取得抗震救灾胜利！
- 139、防震减灾是每个公民应尽的。责任和义务
- 140、坚持预防为主，防御与救助相结合的防震减灾工作方针
- 141、防灾减灾系万家，关爱生命靠大家
- 142、防灾求得平安在，减灾换得幸福来
- 143、学习防灾减灾常识，提高防灾减灾意识
- 144、手牵手积极防灾减灾，心连心构建和谐家园
- 145、警钟长鸣抓防范，积极防灾保平安
- 146、有备无患，平安相伴
- 147、防灾事关你我他，减灾利国又利家
- 148、尊重规律讲科学，防灾减灾重行动
- 149、防灾减灾，平安常在
- 150、加强地震灾害防治，保护生命财产安全

## 防震减灾的手抄报文字内容篇七

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。

## 防震减灾的手抄报文字内容篇八

我校根据教育局和学校工作要求，以“加强防震减灾，创建和谐校园”为主题，结合本校实际和学生年龄特点，制定并开展了切实可行的安全教育活动，收到了预期的教育目的。

### 一、领导重视

学校领导历来注重安全教育，在学校工作计划上将安全教育列为学校一项重要的工作，并成立以校长为组长的安全教育领导机构，制定切实可行的安全主题教育活动方案，明确安全教育目标，做到活动有计划、有记录、有落实。

5月初，学校召开了防震减灾教育活动工作会，制定了活动的实施方案。要求全体教师从思想上认识到做好防震减灾工作的重要性，并认真开展好防震减灾的系列教育活动。通过这次活动，使全体师生都能受到一次生动的教育。

### 二、内容丰富

1、充分利用集体晨会、午会、班队会、校报、校园橱窗、校园广播等教育形式，对学生进行防震减灾知识的宣传和教育。并要求学生将所了解的知识带回家，讲给家人、朋友、邻居听，增强全员防范意识。

2、利用校园广播，开展防震减灾的专题教育。如防震、防火、交通安全、安全使用燃气等。

3、5月12日在校内电子屏幕上、教学楼的墙上张挂宣传标语，提醒师生增强防灾减灾意识。也希望引起社会对防灾减灾的关注。

4、5月19日上午为增强全体师生避灾自救快速反应能力，利用早操时间进行防地震、防火灾的紧急疏散演练，由于计划周密，组织得当，收到了较好的演练效果。

总之，通过形式多样的教育活动，使师生进一步增强了防灾减灾意识，提高了避灾自救和互救的基本技能。

读书破万卷，下笔如有神。上面的12篇防震减灾手抄报一等奖防震减灾手抄报内容文字有关防震减灾的手抄报一等奖是由精心整理的防震减灾手抄报内容范文范本，感谢您的阅读与参考。

## 防震减灾的手抄报文字内容篇九

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。

## 防震减灾的手抄报文字内容篇十

1. 响声一报告，地震就来到。

2. 大震声发沉，小震声发尖。

3. 响得长，在远程；响得短，离不远。

4. 先听响，后地动，听到响声快行动。

5. 上下颠一颠，来回晃半天。

6. 离得近，上下蹦；离得远，左右摆。

7. 上下颠，在眼前；晃来晃去在天边。

8. 房子东西摆，地震东西来；要是南北摆，它就南北来。

9. 喷沙冒水沿条道，地下正是故河道。

10. 冒水喷沙哪最多？涝洼碱地不用说。

11. 豆腐一挤，出水出渣；地震一闹，喷水喷沙。

12. 洼地重，平地轻；沙地重，土地轻。

13. 砖包土坯墙，抗震最不强。

14. 酥在颠劲上，倒在晃劲上。

15. 地基牢一点，离河远一点；墙壁好一点，连结紧一点；房子矮一点，房顶轻一点；布局合理点，样子简单点。要想再好点，互相多学点。

## 防震减灾的手抄报文字内容篇十一

- 2、人人是防震主人，天天是防震之时
- 3、地震天灾不可怕，抗震设防是关键
- 4、尽管无法阻止地震发生，但可尽量减轻震灾损失
- 5、坚持预防为主、防御与救助相结合的防震减灾工作方针
- 6、加强地震应急演练，提高抗震救灾能力
- 7、掌握地震自救常识，保护生命财产安全
- 8、贯彻落实防震减灾法律法规，依法保护人民生命财产安全
- 9、依法保护地震监测设施，保障监测预报顺利进行
- 10、加强防震减灾法制建设 提高防震减灾法制保障能力

## 防震减灾的手抄报文字内容篇十二

在各种无法预料的灾难面前，生命是柔弱的，我们要学习防震减灾知识，安全从自身做起！下面是小编给大家带来的防震减灾为题手抄报文字内容，欢迎大家阅读转发！

### 科学避震

地震发生时沉着应震，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。

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。

震时是跑还是躲？

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；如果是在楼里，跑出来几乎是不可能的。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。

躲在什么地方避震？

室内应寻找“救命三角”，选择室内结实、能掩护身体的物体旁、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方；室外应选择远离建筑物，开阔、安全的地方避震。

泥石流是山地沟谷中由洪水引发的携带大量泥沙、石块的洪流，泥石流来势凶猛，而且经常与山体崩塌相伴随，对农作物和道路桥梁、房屋等建筑物破坏性极大。

应急措施：

(1) 如观察到河(沟)床中正常流水突然断流或洪水突然增大并伴有较多的柴草树木，听到深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷声，可确定上游已形成山洪泥石流。

(2) 不要留恋财物，迅速撤离危险区。

(3) 迅速转移到安全的高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡

下躲避、停留。

(4) 不要躲避在有滚石和大量堆积物的下方。

(5) 千万不要顺沟方向往上游或下游跑，应该向与泥石流方向垂直的两边山坡上面爬，且不要停留在凹坡处。

洪水是指由于暴雨或者水库溃坝等引起江河水量迅猛增加及水位急剧上涨的自然现象。

应急措施：

(1) 留意天气预报，提高警惕，在洪水到来前撤离。

(2) 若来不及撤离，就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移，或爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高地暂避。

(3) 如暂避地已不安全，迅速找一些门板、桌椅、木床、箱子、大块的泡沫塑料等能在水上漂浮的材料扎成筏逃生。如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定或能漂浮的东西。

(4) 逃生时要向行洪道两侧快速躲避。千万不可攀爬带电的电线杆、铁塔。发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远离，防止触电。

(5) 如果已被洪水包围，要设法尽快与防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情。用手电筒、哨子、旗帜、鲜艳的床单、衣服等工具发出求救信号。

(6) 洪水过后往往伴随疫情发生，应注意做好防疫工作。

**防震减灾的手抄报文字内容篇十三**

每个人都要学习和掌握防震减灾知识与方法，才不会让生命受到灾害的威胁。下面是小编给大家带来的安全手抄报内容《防震减灾》，欢迎大家阅读转发！

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。

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。

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。

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。

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。

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。

出行遇到寒潮、暴雪怎么办？

- 1、尽量乘坐公共交通工具。

- 2、远离行驶的机动车，以防车轮打滑，造成人员伤亡。
- 3、路面结冰时要慢行。如果摔倒，尽量用手部、双肘撑地，以减轻后背、后脑勺撞向地面的冲击力。
- 4、出门时换上比较防滑的鞋子。少提重物，双手不要放在衣兜里，尽量来回摆动，使身体保持平衡。
- 5、在河边或湖边时，不随意踩结冰的湖面。
- 6、做好汽车防寒准备，更换防冻液、玻璃水等。及时收听路况信息，减速缓行，注意行人和其他车辆，保证交通安全。

农作物、牲畜可以采取哪些保护措施？

- 1、采用浇灌、熏烟和覆盖等方法，充分利用塑料薄膜、无纺布、麦草和农作物秸秆等材料，对蔬菜作物进行保暖增温。
- 2、做好清雪透光、棚内降湿和防病工作，以确保抗灾抢收，尽可能把雪灾带来的损失降低到最低。
- 3、家禽、牲畜在有一定保暖条件的圈里喂养，并储备一定的饲料。

雷电天气如何做好室内防护措施？

- 1、一定要关好门窗，防止球形雷飘进室内。
- 2、尽量远离金属门窗、金属幕墙，不要站在阳台上或在阳台的铁丝上晾、收衣物。
- 3、不要触摸室内与外界有联系的任何金属管线，包括水管、暖气管、煤气管等等。因为雷电流及有可能沿电源线和信号线进入室内，所以在室内最好不要使用任何家用电器，包括电视机、计算机、有线电话等，最好拔掉所有的电源插头。

4、在雷雨天气不要使用电热水器和太阳能热水器洗澡。因为感应雷电流会通过洗澡的这些管道、水流进入人体造成雷电伤害。

室外遭遇雷电天气如何防护？

1、不宜停留在山顶、山脊或高楼平台上。

2、不要靠近铁塔、烟囱、电线杆等高大物体，更不要躲在大树下或者到没有防雷装路孤立的棚子和小屋里避雨。

3、不宜进行户外球类运动，在水面上作业、游泳时应迅速上岸。

4、不要在开阔地带快速骑车或开摩托在雨中狂奔，更不要打伞，特别是农民朋友遇到雷暴时千万不要高举铁锹和锄头等任何带金属杆的物品。

5、雷电交加时如身上有刺痛感或头发竖起时，应立即趴在地上，并拿掉身上携带的金属物品。

6、雷雨天气时在山顶或在空旷地带不要打手机。

暴雨(*torrentialrain*)是降水强度很大的雨。雨势倾盆。一般指每小时降雨量16毫米以上，或连续12小时降雨量30毫米以上，或连续24小时降雨量50毫米以上的降水。

暴雨预警信号分四级，分别以蓝色、黄色、橙色、红色表示。

此外我们还应当继续加强疫情防护、交通安全、食品卫生、防溺水、防欺凌等安全教育，为学生的安全构建全面防护堡垒。

让我们共同关注防灾减灾，树立风险意识，为自己、家人和



朋友构筑起一道抵御自然灾害的坚实防线!

当雷电发生时您如果还在户外，要注意下面几点：

- 1、不要在建筑物顶部停留，不宜在孤立的大树或烟囱下停留，如万不得已，则须与树干保持3米距离，下蹲并双腿靠拢。
- 2、要远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备，也不宜在铁栅栏、金属晒衣绳、架空金属体以及铁路轨道附近停留。
- 3、不宜在水面和水边停留。在河里、湖泊、海滨游泳，在河边洗衣服、钓鱼、玩耍等都是很危险的。
- 4、应迅速躲入有防雷设施保护的建筑物内，或有金属顶的各种车辆及有金属壳体的船舱内。
- 5、雷电交加时，头、颈、手外有蚂蚁爬走感觉，头发竖起，说明将发生雷击，应赶紧趴在地上，并丢弃身上佩戴的金属饰品和发卡、项链等，这样可以减少遭雷击的危险。
- 6、当在户外看见闪电几秒钟内就听见雷声时，说明正处在靠近雷暴的危险环境，此时应停止行走，两脚并拢并立即下蹲，不要与人拉在一起或多人挤在一起，最好使用塑料雨具、雨衣等。
- 7、如果在户外看到高压线遭雷击断裂，此时应提高警惕，因为高压线断点附近存在跨步电压，身处附近的人此时千万不要跑动，而应双脚并拢，跳离现场。

如果雷电发生时您正在家中，也应注意以下几点：

- 1、紧闭门窗，防止球形雷电侵入室内。
- 3、雷电发生时，家庭使用的电器例如电视、音响、冰箱、影

碟机等应停止工作，切断与室外连接的所有导线，拔下天线插头和电源插头。

## 防震减灾的手抄报文字内容篇十四

### 1、直接灾害破坏

地震直接灾害是地震的原生现象，如地震断层错动，以及地震波引起地面振动，所造成的灾害。主要有：地面的破坏，建筑物与构筑物的破坏，山体等自然物的破坏(如滑坡、泥石流等)，海啸、地光烧伤等。

在地震时，最基本的现象是地面的连续振动，主要特征是明显的晃动。极震区的人在感到大的晃动之前，有时首先感到上下跳动。因为震波从地内向地面传来，纵波首先到达。横波接着产生大振幅的水平方向的晃动，是造成地震灾害的主要原因。1960年智利大地震时，最大的晃动持续了3分钟。地震造成的灾害首先是破坏房屋和构筑物，造成人畜的伤亡，如1976年中国河北唐山地震中，70%~80%的建筑物倒塌，人员伤亡惨重。

地震对自然界的景观也有着很大的影响。最主要的后果是地面出现断层和地裂缝。大地震的地表断层常绵延几十至几百千米，特别是地表沉积层较厚的地区，坡地边缘、河岸和道路两旁常出现地裂缝，致使城乡道路坼裂、铁轨扭曲、桥梁折断。在现代化城市中，由于地下管道破裂和电缆被切断造成停水、停电和通讯受阻。煤气、有毒气体和放射性物质泄漏可导致火灾和毒物、放射性污染等次生灾害。在山区，地震还能引起山崩和滑坡，常造成掩埋村镇的惨剧。崩塌的山石堵塞江河，在上游形成地震湖。

### 2、次生灾害破坏

地震次生灾害是直接灾害发生后，破坏了自然或社会原有的平衡或稳定状态，从而引发的灾害。主要有：火灾、水灾、毒气泄漏、瘟疫等。其中火灾是次生灾害中最常见、最严重的。

**火灾：**地震火灾多是因房屋倒塌后火源失控引起的。由于震后消防系统受损，社会秩序混乱，火势不易得到有效控制，因而往往酿成大灾。

**海啸：**地震时海底地层发生断裂，部分地层出现猛烈上升或下沉，造成从海底到海面的整个水层发生剧烈“抖动”，这就是地震海啸。

**瘟疫：**强烈的地震发生后，灾区水源、供水系统等遭到破坏或受到污染，灾区生活环境严重恶化，故极易造成疫病流行。社会条件的优劣与灾后疫病是否流行，关系极为密切。

**滑坡和崩塌：**这类地震的次生灾害主要发生在山区和塬区，由于地震的强烈振动，使得原已处于不稳定状态的山崖或塬坡发生崩塌或滑坡。这类次生灾害虽然是局部的，但往往是毁灭性的，使整村整户人财全被埋没。

**水灾：**地震引起水库、江湖决堤，或是由于山体崩塌堵塞河道造成水体溢出等，都可能造成地震水灾。

此外，社会经济技术的发展还带来新的继发性灾害，如通信事故、计算机事故等。这些灾害是否发生或灾害大小，往往与社会条件有着更为密切的关系。

## **防震减灾的手抄报文字内容篇十五**

1、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，就地避险，千万不能在慌乱中跳楼。

2、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。

3、震后灾区群众积极投入互救，是减轻人员伤亡最及时、最有效的办法，也体现了救人于危难之中的崇高美德。

4、震后救人，力求时间要快、目标准确、方法恰当，互救队伍不断壮大的原则。具体做法是先救近处的，不论是家人、邻居，还是陌生人，都要及时抢救。

5、救人应根据震后环境和条件的实际情况，采取行之有效的施救方法，通过了解、搜寻，确定废墟中有人员埋压后，判断其埋压位置，向废墟中喊话或敲击等方法传递营救信号。

7、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。

8、当地震发生时你在家里(楼房)，应躲在桌子等坚固家具的下面，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。

9、公共场所避震要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。

10、户外避震要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。