

2023年自救自护演讲稿(优秀7篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

自救自护演讲稿篇一

大家上午好!

在刚刚结束的消防应急演练活动中，我公司应急小组都能够认真执行演练预案所规定的职责，忠于职守，严格要求，保障安全，快速疏导，不折不扣地完成规定的任务。紧急避难人员也能够把演练当实战，高度警惕，互帮互助，快速撤离，井然有序，很好地保证了本次演练工作的圆满完成，在此，我谨代表扬州泰富特种材料有限公司生产指挥中心向各参演员工出色的表现提出表扬，向为这次活动付出辛勤劳动的员工们表示衷心的感谢。

就企业而言，做好消防安全工作是促进企业健康、稳定发展的'关键，是保障员工生命与财产安全的重要环节，是我公司安全稳定生产的重要组成部分，通过今天的消防演习，旨在进一步加强消防安全宣传，切实增强员工的安全意识，提高员工自防自救互救等消防能力;号召广大员工积极参与公司消防安全工作，形成我公司安全工作群防群治的局面，为我公司创建平安企业、和谐企业，营造良好的消防环境。今天，公司各部门通力合作举办的演练，对我们来说，是一次生动的实战教学。不仅将理论结合实际，能够正确使用消防器材、实践疏散逃生技能，更深的意义在于：警示我们要提高安全防范意识，注意用火、用电安全，防止触电、煤气中毒等事故发生。同时，我们还要加强学习安全知识，提高自救、自

护能力，并向家人、邻居积极宣传，让更多的人关注安全，珍爱生命。

最后，我希望全体员工能以这次演练为契机，进一步把我公司的安全工作做好、做实，把各种安全隐患消除在萌芽状态，采取有效措施杜绝一切火灾事故的发生，真正做到“防患于未然”。祝愿大家工作顺利！家庭幸福！

谢谢！

自救自护演讲稿篇二

各位老师，亲爱的同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是：《火灾逃生自救方法》。

一、要了解和熟悉环境。当你走进商场、超市等公共场所时，要留心安全出口、灭火器的位置，以便在发生意外时及时疏散和灭火。

二、要迅速撤离。一旦听到火灾警报或意识到自己被火围困时，要立即想办法撤离。

三、要保护呼吸系统。逃生时可用毛巾或餐巾布、口罩、衣服等将口鼻捂严，否则会有中毒和被热空气灼伤呼吸系统软组织窒息致死的危险。

四、要从通道疏散。如疏散楼梯、消防电梯、室外疏散楼梯等。也可考虑利用窗户、阳台、屋顶、避雷线、落水管等脱险。

五、要利用绳索滑行。用结实的绳子或将窗帘、床单被褥等撕成条，拧成绳，用水沾湿后将其拴在牢固的暖气管道、窗

框、床架上，被困人员逐个顺着绳索滑到下一楼层或地面。

六、为低层跳离，适用于二层楼。跳前先向地面扔一些棉被、枕头、床垫、大衣等柔软的物品，以便“软着陆”，然后用手扒住窗户，身体下垂，自然下滑。

七、要借助器材。通常使用的有缓降器、救生袋、网、气垫、软梯、滑竿、滑台、导向绳、救生舷梯等。

八、为暂时避难。在无路逃生的情况下，可利用卫生间等暂时辟难。避难时要用把房间内一切可燃物淋湿，延长时间。在暂时避难期间，要主动与外界联系，以便尽早获救。

九、利用标志引导脱险。在公共场所的墙上、顶棚上、门上、转弯处都设置“紧急出口”、“安全通道”、“火警电话”和逃生方向箭头等标志，被困人员按标志指示方向顺序逃离，可解燃眉之急。

十、要提倡利人利己。遇到不顾他人死活的行为和前拥后挤现象，要坚决制止。只有有序地迅速疏散，才能最大限度地减少伤亡。

消防记心中，安全才能伴我们一生。

还记得的5月12日，下午2点28分，在我国四川省xx县发生了一次特别重大的地震灾害。8级大地震，强度之大，波及面之广前所未有。许多地方都被夷为平地。地震到来之时，正是学校上课的时间，有近几十所中小学校在强大的地震前瞬间倒塌、摧毁，许多学生和教师失去了生命。3月2日，国家减灾委、民政部发布消息，经国务院批准，每年的5月12日为全国“防灾减灾日”。今年已经是第四个“防灾减灾日”了，5月7日至13日为“防灾减灾宣传周”，今年的活动主题是“弘扬防灾减灾文化，提高防灾减灾意识”。

为了更好地进行防灾减灾教育，实小在本周一国旗下讲话特地进行“防灾减灾”的宣传。冯老师以《防灾减灾，居安思危》为题，以汶川大地震引入，教给了同学们一些地震发生时的逃生常识。同时，冯老师还指出，在全国“防灾减灾日”到来之际，我们要重新审视我们生活学习的行为，我们应该在每个行为细节中都要靠近安全远离危险，做到：上下楼梯慢步轻声靠右行，课间在教室、校园内不打闹，不追逐；体育课上严守上课纪律，听从体育老师的话，不无故生事。另外，做到预防传染病的发生，也是十分必要的。首先我们要提高个人免疫力。做到养成良好的个人卫生习惯，睡眠充足、勤于锻炼、减少压力、足够营养。避免接触发热、咳嗽、流涕等流感症状的病人；注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手。

生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以，我们一定要牢记安全重于泰山，树立安全的意识，时时想安全，处处讲安全，居安思危，就一定会创造出安全和谐的校园环境，我们的生命将会更加亮丽！

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好：

5月12号是护士节，然而2005年5月12日的汶川大地震，给这个本来应该充满温暖的节日带来了颤抖，白衣天使们恪尽职守，抢救伤员，是在用危难面前的救死扶伤来捍卫自己的职业操守。没有什么豪言壮语，没有什么复杂动机，其实这个时候，他们想的只有两个字“救人”，朴素的东西往往最能打动人心。我们永远缅怀逝去的同胞，也祝愿曾经遭遇灾难的同胞能继续开创新的人生，迎接新的幸福。

前事不忘，后事之师。

一、不要慌乱，试着让自己冷静下来。

二、地震具有突发性，使人措手不及，地震开始时，如果正

在屋内，切勿试图冲出房屋，这样被砸死的可能性极大。权宜之计是躲在坚固的床或桌下，倘若没有坚实的家具应站在门口，尽量避免落石。

三、应远离窗户，因为窗玻璃容易被震碎

四、如在室外，不要靠近楼房、树木、电杆或其他任何倒塌的高大的建筑物。尽可能远离高大的建筑物，跑到空旷的地方去。为避免地震时失去平衡，应躺在地上。倘若附近没有空地，应该暂时在门口躲避。

五、切勿躲在地窖、隧道或地下通道内，因为地震产生的碎石瓦砾会填满或堵塞出口。除非他们十分坚固，否则地道本身也会震塌陷。

六、地震时，木结构的房子容易倾斜而致使房门打不开，这时就会眼睁睁地把命丢掉。所以，不管出不出门，首先打开房门是明智之举。

七、发生大地震时，搁板上的东西及书架上的书等可能往下掉。这时，保护头部是极其重要的。

八、大地震有时发生在海底，这时会出现海啸。掀起的海浪，会急剧升高，靠近岸边的小舟就十分危险。此时，最好是迅速离开沙滩，远离浪高的海面，才算是安全的。

当自然灾害发生，生命就显得尤为可贵。赋予这个世界多一点的爱，也赋予自己多一点爱，尊重自己的生命。

谢谢大家，我的演讲结束！

自救自护演讲稿篇三

近期有关部门不断呼吁加强消防安全教育，我校近期决定举

行一次消防演练。

通过疏散演练，增强学校领导和全体师生的消防安全意识，进一步提高师生自护、自救抵御灾害事故的能力，确保学校师生人身安全和财产安全，保证在紧急情况下及时疏散，顺利逃生，为打造xx小学“平安校园”，建设和谐校园提供良好的安全环境。特制订如下消防疏散演练活动预案。

坚决做到：安全第一，确保有序，责任明确，落实细节。

1、疏散演练领导小组

总指挥□xx副总指挥□xxx□xx

成员□xxx□xxx□xx各班班主任

2、演练人员职责分工：

总指挥□xx负责整个疏散、自救的协调与指挥。

抢救□xxx负责学生人员疏散和抢救。

后勤□xxx负责后勤保障，负责现场保卫工作。

广播音响□xx负责整个演联络协调□xx负责对疏散到操场学生的安抚与人员清点。

(一)演练时间□20xx年4月29日下午2：10

(二)做好演练预演组织工作：

1、对学生进行演练的安全教育工作，把一些要注意的地方要跟学生反复宣讲，确保演练安全、万无一失。

2、各班能学会迅速组编成两队，从前门出，为了提高撤离的速度，最好边撤离边组队，形成一个动态组队、撤离的局面。在逃生过程中，学生应该弯腰大步行走，不得冲跑，同时用红领巾、手帕或衣袖等捂住口鼻。

3、各班走一走撤离的路线，各位老师明确其职责。各楼层的保护引导人员在楼梯口、转弯口等要指挥学生安全撤离，确保队伍的安全。

(三) 疏散路线及顺序安排

按出操线路疏散，全体师生到学校操场中央集中，按一年级、二年级、三年级、四年级、五年级、六年级的顺序排列队伍。

职责：维持疏导秩序(先到先撤)，保障线路畅通，保护学生上下楼梯安全。

大队辅导员宣布“xx小学火灾逃生演练开始”。火警报警声在校园上空响起，校领导得知信息后，立即启动消防安全紧急预案，一方面发播紧急求援疏散命令，另一方面拨打119报警，同时向上级部门报告情况。

1、警报信号：一分钟长铃。(当学生在撤离时，广播发出火警报告：模拟拨打“119”火警电话：当同学们听到警报声后，各班立即从前后门形成一定的动态队伍，当班级有了一定的队伍后，在前面的班级立即进行撤离。)

2、广播告诫学生：(播出内容：各位老师同学们，我校教室发生火灾，请大家不要恐慌，不要拥挤，一定要在班主任老师的统一带领下，用自备的毛巾或红领巾(有条件的可以沾上水)，有序逃生到安全地点(操场)，消防叔叔马上来救你们。请大家不要慌张，听从各班班主任老师的指挥下，有秩序地进行疏散，注意用湿毛巾或手帕捂住口鼻，弯着腰撤离火灾现场……)

3、听到警报铃声，其他老师迅速到达各自岗位。班主任和任课老师在第一时间内到达教室内。

(1) 及时关闭电源开关。

(2) 指挥和组织学生迅速从教室撤离，并按照预定的疏散线路疏散。

4、在防火疏散演练中，以首先保护学生安全为前提，保证学生全部疏散后再撤退。

5、各人员指引学生及时正确地逃离“火场”。

6、各班班主任再次清点本班学生人数。

a□现场指挥报告：报告总指挥，全校278人现已安全脱险，无人员受到伤害。

b□计时员向现场指挥报告：报告总指挥，用时10分，全体人员疏散完毕。

c□宣传小组向现场指挥报告：现场秩序井然，同学情绪稳定。

d□总指挥：“事故已经排除，险情已经结束，下面我宣布紧急疏散演练圆满结束，学校恢复正常秩序。”疏散演领导指挥，疏散到校外安全地带)。

7、考虑到安全因素，楼房所有门窗保持畅通。

8、总结评比。这次活动，消防工作领导小组就各班的组织疏散情况，组织评比。

自救自护演讲稿篇四

演讲稿的写作有严格的要求，就内容而言要主题鲜明，表达完整；就文章组织结构而言要思维清晰，逻辑性强；就语言而言要有感染力、形象生动。本站小编为大家整理了工厂消防演练心得演讲稿，欢迎大家阅读。

1、当碰到火灾时不能慌张，要迅速报告给领导，组织员工协调分工进行灭火，避免火灾的蔓延，有秩序的疏散逃离现场，不要拥挤，否则后果不堪设想。

2、当发现车间内失火时，切忌慌张、乱跑，要冷静地探时着火方位，确定风向，并在火势未蔓延前，朝逆风方向快速离开火灾区域。

3、起火时，如果道路被封死，应该立即关闭房门和室内通风孔，防止进烟，随后用湿毛巾堵住鼻口，防止吸入热烟和有毒气体，并将向上的衣服浇湿，以免引火烧身，如果通道中只有烟没有火，可在头上套一个较大的透明塑料袋防止烟气刺激眼睛和吸入呼吸道，并采用弯腰低姿势逃离火区。

4、加强消防知识培训，提高防范意识；掌握各种消防器材的使用方法以及报火警、扑救初起火灾和自救逃生的知识和技能等。

5、安全消防工作关键在预防。做好安全消防工作要求我们平时要提高消防意识，认真进行自查自纠，切实消除安全隐患。

一、取得的成绩

全体项目员工的安全意识有所提高，对消防安全常识有了进一步了解。对应对突发事件的应急能力有所提高，演练现场大多数员工能有效组织、迅速对火灾事故警报做出反应，大

部分救援小组负责人能有效组织本组组员疏散、警戒和投入灭火行动中。对今后应对突发事件有一定的提高。

演练前我部组织了消防预案演练培训，使现场人员掌握一定的消防知识，增强员工在紧急情况下的应变能力，自我防护能力，学习了有关消防知识和消防器材的使用方法，并掌握消防逃生技能及注意事项等。项目部利用张贴标语的形式大力宣传消防安全的重要性。

演练过程中，员工们的团队凝聚力得到了升华。应急领导小组的组织能力、指挥能力和应急应变能力也得到了锻炼。基本上达到了防火演练的目的。

二、不足之处

少数员工安全意识不够强，责任心不强，演练不够认真。个别救援组负责人对本组组员对本次演练的重要性宣传力度不够，表现在行动缓慢、纪律松散、不够严肃。救护组的演练不够到位，灭火组的演练不够真实，整体演练效果不是太好。

三、后续工作安排

减少事故给公司带来的损失是每个员工义务和责任。公司员工和各级管理人员都必须密切配合处理突发事件，一旦接到处理突发事件的指令后，在确保自身安全的情况下要义不容辞的快速执行。不得以任何借口推托责任或拒绝执行。这样我们的公司才是一个大家庭，一个有战斗力和执行力的集体。因此项目部在今后的工作和应急活动中对以上的不足之处加以改进，进一步加强应急工作的培训宣传工作。增强应急预案的可行性。确保各救援组在今后紧急情况下的到位及时性以及在救援过程中如何确保救灾中人员和设备的安全。

为使公司全体员工了解消防基础知识，提高安全防范意识，增强自我保护能力，掌握对突发火灾的应变、逃生技能，学

会灭火以及有序地进行人员、财物的疏散处理，确保员工生命安全及财产安全。20xx年5月28日，公司组织了消防知识培训及演练活动。

演练紧张、有序进行，并取得圆满成功。通过此次消防演练，不仅增强了全体员工，同时还掌握了一般灭火器材的操作使用步骤及方法，进一步提高了全体员工及租赁人员应对突发事件的能力。

一、领导重视，演练活动组织到位

这次消防演练活动，安排周密，从演练策划、前期准备、组织实施到正式演练所经历的各个阶段，公司的领导都给予了很大的关心、支持和帮助。公司安全生产的第一责任人和演练领导小组组长，对这次演练工作高度重视，认真审定演练方案，确定演练目的、原则和规模，还亲自对演练工作进行部署，亲临演练现场进行指挥，下达演练命令，观察演练情况，对演练工作实施全面控制。

二、筹划缜密，演练方案安全可行

根据安全环保管理委员会要求，从我公司安全工作的实际情况出发，确定本次消防演练的主要任务是开展一次火灾事故的应急演练。其主要目的是使每位参与者能学会灭火器的正确使用方法，掌握火场逃生基本方法，提高自我安全意识，化解风险。经过认真研究，拟定了“公司消防演练方案”。为了使得演练方案安全可行，在方案中就演练的时间、地点、内容、对象都作了具体的说明。

三、积极参与，演练效果呈现良好

上午9:30，公司组织全体员工首先在一楼会议室观看消防知识宣传片，学习消防安全的必备知识，包括消防的重要性和必要性、安全标志牌的含义、灭火器的分类、适用范围等，

起到良好的效果。

随后，公司品管部等负责人对灭火器的使用方法进行了具体的讲解和演示。而后参与演练的人员一一亲身体会了如何正确的使用灭火器。

消防演练紧张有序，安全保证工作到位，演练达到预期效果，最终获得了圆满成功。

三、通过演练，活动达到预期目的通过消防演练，员工的防范意识和应急自救的能力得到加强。

1、参与人员，特别是租赁人员的消防安全意识有所增强，对消防安全常识有了进一步的了解。

2、对抗击突发事件的应变能力有所提高，现场演练人员能有效组织、迅速地对火灾事故警报做出相应反映，对今后应对突发事件很有益处。

3、演练前组织的消防基本知识培训，使参与人员特别是租赁人员的消防安全知识、突发应急能力、事故发生后逃生技巧得到了提升。

4、演练过程中，参与人员都能遵守纪律，“一切行动听指挥”，团队凝聚力得到了升华。

5、安全工作领导的组织能力、指挥能力、应变能力也受到了锻炼。

通过这次的消防演练，进一步增强了广大员工及租赁人员的防范意识和自救的能力，了解和掌握如何识别危险、如何采取必要的应急措施等基本操作，以便在事故中达到快速、有序、及时、有效的效果。我们将经常性地开展训练或演练工作，以提高我们分公司员工的应急救援技能和应急反应综合

素质，有效降低事故危害，减少事故损失，确保公司安全、健康、有序的发展。

自救自护演讲稿篇五

大家好！

今天，我司在这里隆重举行了消防演习！在这里，我代表公司，为本次活动的成功举办表示热烈的祝贺！

对于企业而言，做好消防安全工作是促进企业健康、稳定发展的关键，是保障员工生命与财产安全的重要环节，是安全生产的重要组成部分。通过今天的消防演习，进一步加强了我司消防安全宣传，切实增强了员工的安全意识，提高了员工应急自救的消防能力，从而全面提升了我司消防系统的应急能力！

在这里，我希望全体员工能以这次演练为契机，进一步把我司的安全工作做好、做实，把各种安全隐患消除在萌芽状态，采取有效措施杜绝一切火灾事故的发生，真正做到“防患于未然”！

在这里，我代表公司，号召广大员工积极参与消防安全工作，共同营造一个良好的消防环境，努力把我司建设成为“平安企业”！谢谢大家！

自救自护演讲稿篇六

刚才，我们按照预案进行了火灾报警、人员疏散自救、抢救伤员、扑救初级火灾以及县消防队领导的讲解消防知识，提高全院干部职工在灾害突然来临时应急防护与逃生自救能力。强化消防安全意识，积累集体疏散、消防救助、应急组织等实战经验。

本次演练，我院经过了精心的准备，制定了演练方案，增加了演练的内容，安排了逃生疏散的线路，充实了演练过程中知识的学习。演练目的就是在真的灾害来临时，尽最大努力保障医护人员和患者的生命安全，特别是患者的安全。

在演练过程中，员工们按照确定的疏散线路进行了模拟逃生，当哨声响起。大家迅速集结，按规定路线，从指定安全出口有序逃生，没有发生拥挤、摔倒现象，用时较短，展示了员工应急的快速反应能力，听从指挥、服从管理、有序逃生的意识很强。只有这样，当真的灾害来临时，我们才能保证临危不惧、才不会出现只顾自己不顾他人的混乱局面。请大家记住：在真的灾害来临时，只有互相配合、礼让，多考虑他人，逃生的速度反而会加快，逃生的成功率反而会更高。

千万要不得，重大灾难说来就来，它是不会提前通知你的。还有一点很重要，安全不仅仅是预防重大灾难，安全涉及到我们生活的方方面面，希望全院干部职工有针对性地进行学习，希望每一位员工回到科室和患者一起学习，共同学好消防自护自救常识。

灾难无情、生命无价。希望我们全体员工牢固树立这样几种意识：安全在于遵守制度，在于平时预防，在于自我保护，在于学习知识，更在于临危不惧！今后我院还要继续采取定期和不定期相结合的方式开展逃生演练，提升演练的真实性，以扩大安全知识与良好的心理素质在我们员工中的覆盖面，为构建平安、文明、和谐医院而不懈努力。

自救自护演讲稿篇七

大家好！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，我们须知的有十条分别是：一、躲在桌子等坚固的家居的下面。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。

因此，我们要多多观察，注意防震减灾！

谢谢大家！