

防灾减灾班会教案 防灾减灾班会(通用9篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

防灾减灾班会教案篇一

时间□20xx年5月13日

地点：本班教室

参加人员：全体师生

活动目的：通过结合“全国防灾减灾日”开展活动，进一步强化学校安全教育工作，帮助学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护能力，保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

活动要求：各年级中队辅导员布置队员提前收集资料，各中队根据自己学生情况自定活动主题，可根据下发的材料学习，学习后讨论，也可适当在班级里做模拟演练。活动时将各自主题书写在教室黑板上。

活动资料：

- 1、躲在桌子等坚固家具的下面大的地震晃动时间约为1分钟左右。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。

4、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处在繁华街、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。

5、地震发生后应当采取哪些自救措施？大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救

- a. 要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害
- b. 尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件
- c. 用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气
- d. 几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动
- e. 寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动
- f. 一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救
- g. 保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面(外面)有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。

1. 卫生间是个避难所如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2. 如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先要用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

3. 湿毛巾捂嘴匍匐前进在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

4. 千万注意，不能乘普通电梯逃生。高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

5. 迫不得已不要跳楼如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层(如二楼)可以选择跳楼逃生。但是一

定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。

防灾减灾班会教案篇二

自然灾害是无情的，很多人的生命都是丧生于自然灾害，其中特别是地震的破坏性最强，这次班会我们就来认识一下地震，也希望大家能在这节课中学到地震逃生的方法。

【教学目的】

- 1、通过这次班会，让学生知道地震给人民带来的严重灾害。
- 2、让学生了解并掌握一些地震的基本知识，教育学生发生地震时不慌张，到安全的地方躲避。
- 3、增强学生自我保护的意识，提高自我保护能力，有利于学生的健康成长。

【教学准备】 视频播放□ppt课件

【教学过程】

一、导入活动主题：

2008年的5月12日就这样写入了历史，当天十四时二十八分，突如其来的汶川8.0级地震，震动了汶川，震动了亿万国人的心。一个个美丽的县城，那样令人神往的天府之国，顷刻间天崩地裂，断壁残垣。沉痛的瞬间，心痛的数字，染血的孩子，受伤的脸庞…久久萦绕在我们心中。

二、地震前准备：让防震深入到我们的日常生活中，有备无

患。

1、地震前应做哪些准备？

学习地震基本急救知识，制订家庭应急预案，开展家庭一分钟紧急避险、撤离与疏散的演练活动；备好防震应急包。配齐应急物品。家具物品摆放要重的在下、轻的在上。将床放在内墙(承重墙)附近，要远离屋梁和悬挂的灯具。

2、如何做好疏散准备？

清理杂物，使门口、庭院通道畅通，震时便于人员逃离。熟悉周围环境，了解避难场所，地震时可沿指定路线及时疏散。

三、地震时自救知识：

1、地震时的避震原则是什么？

(应就近伏在床下、桌下和小跨间房屋里等安全角落，待震后迅速撤离。)

2、地震时怎样自救?(先让学生讨论交流，再做补充和总结。)

只有能做到，首先要切断电源、气源，防止火灾发生。用枕头或手或坐垫保护头部。

2在平房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。

3在楼房遵循就近躲避原则。就近躲避到床、桌下登“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。从高楼撤离时应走安全通道，千万不要坐电梯。

4在教室内不要向教室外面跑，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。在操场室外时，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。

5在街道上就地选择开阔地蹲下或趴下，要避开高大建筑物，如：楼房等。

6一旦震动停止，就要迅速撤离到安全地方被埋压时最重要的是树立生存信心，沉着冷静。首先挪开头部周围的杂物，保持呼吸畅通，闻到煤气、毒气时，用湿毛巾等捂住口、鼻；用砖、木等支撑残垣断壁，以防余震发生后环境进一步恶化。不要哭喊，尽可能控制自己的情绪、休息，等待救援人员到来。如果受伤，要用简易的办法包扎好伤口，以免失血太多，造成昏迷。要节约饮食，防震包的水和食品一定要节约使用，发出求救信号时可采用敲击水管的办法。

四、地震后互救知识：

1、震后救人原则是先救近处的人。无论是家人、邻居，还是陌生人，以免错过救人良机，造成不应有的损失。先救青壮年。可使他们迅速在救灾中发挥作用。先救容易救的人。可加快救人速度，尽快扩大救人队伍。

3、接近被埋压人时，不要用利器刨挖。注意分清支撑物与一般埋压物，不可破坏原有的支撑条件，以免对人员造成新的伤害。首先暴露被埋压者头部，清除口、鼻内的尘土，保证幸存者呼吸顺畅。在抬救过程中不可强拉硬拖，避免使被救者身体再次受到损伤。蒙上眼睛，使其避免强光的刺激。不可突然接受大量新鲜空气，不可一次进食过多。避免被救人员情绪过于激动。

【教学小结】

地震非常可怕，因为它不可预测，威力大，但是如果我们做好了挑战“天灾”的思想准备，地震的威力也就在它没有发生前降低了许多。同学们，平时看一些自我保护方面的书籍，为我们的安全保驾护航！我们学校预计会在下周一、周二，进行防震减灾演习活动。希望同学们都能听从老师的指挥，确保演习活动的安全，千万不能在为了安全的演习中出现安全问题。

防震减灾班会教案篇三

充分认识开展防震减灾主题教育活动的重要性，开展防震减灾主题教育活动，提高广大师生的防震减灾意识，增强防震避灾、自救互救能力，有效减少人员伤亡。

组长□x

副组长□xx

成员：全体教师

切实有效地开展防震减灾知识教育。认真贯彻《中小学公共安全教育指导纲要》和《中小学（幼儿园）安全管理办法》，切实有效地抓好防震减灾知识教育。把防震减灾知识和相关能力的培养作为学校安全教育的重点内容之一长期抓下去，抓出实效。

1. 认真组织开展“四个一”活动。即：阅读一本关于防震减灾的书籍，听一堂防震减灾讲座，分享一次避险经历，开展一次家庭灾害风险隐患排查。各处室组、各班要加强宣传引导，积极为开展“四个一”活动提供条件，推进活动广泛、持续、深入开展。

2. 大力开展防震减灾宣传教育。在宣传周期间，各处室组、

各班要采取多种形式，重点开展食品卫生安全、交通安全、防溺水、防雷、防台、防汛、防地质灾害及防传染病等安全教育，同时，要结合当地灾害风险隐患等特点，让每位师生学习防灾减灾知识，掌握避险自救技能。

3. 开展一次防灾减灾演练。学校将组织师生，结合当地灾害风险、灾害特点，开展一次防震疏散演练活动。演练活动将从实战出发，保证全员参与，力求安全有序，进一步检验本校防灾减灾应急预案的可操作性和实用性，提高处置灾害的能力。

4. 扎实开展灾害风险隐患排查整改。学校将组织开展一次灾害风险隐患排查整改工作，尤其要结合季节特点，重点对校舍、厕所、围墙、档墙、排水设施以及消防、避雷、用水、用电、等进行检查，对检查出的问题和隐患，要及时制订和落实措施，逐个消除。同时，结合近期学校安全管理工作，继续深入排查整改接送学生车辆和安全保卫隐患，最大限度的查找问题，整改隐患，确保师生安全。

防灾减灾班会教案篇四

1、知识与技能：了解防灾减灾知识，增长避灾自救技能，运用造型表现形式，创作以防灾减灾为主题的美术作品。

2、过程与方法：通过语言介绍、配合视频表演、知识问答等多种形式汇报上一节课各小组收集到的灾害相关知识，并在进一步观察、游戏、拼摆、讨论的过程中解决画面中表现人物动作这一难点。同时分析内容、表情、环境、构图、色彩等绘画语言在画面中的运用，创作一张以防灾减灾为主题的美术作品，并举办一次班级画展。

3、情感态度与价值观：了解防灾减灾的重要性，增强安全防范意识，爱护环境、珍爱生命。

教学重难点：

重点：了解防灾减灾知识，增长自救技能，通过分析与讨论掌握用造型表现的方法创作一幅关于防灾减灾的绘画作品。

难点：通过画面更生动地表现人物的动作。

教学方法：讲授法、谈话法、启发法、观察欣赏法等

教学准备：范画、绘画工具

教学过程：

一、汇报预习成果

1、出示“灾”的艺术字。

2、学生汇报上一节课查阅的灾害相关知识。

(1) 灾害的种类□ppt汇报、语言汇报。

(2) 灾害的危害：结合视频表演三句半。

(3) “防灾减灾日”标志的内容、含义：（结合白板课件）。

(4) 安全标志介绍：连线题、抢答题。

二、探究表现方法

2、对学生最难的是那一方面？动作

3、游戏解决难点？我来表演你来猜：一人表演防灾动作，学生猜，并分析猜对或猜错的原因。

4、摆木人：通过摆模型进一步感受动作幅度越大、关节转折

越明显，表现出来越生动。

5、教师范画：

(1) 动作：白板演示人物动作，讲解做画步骤；

(3) 环境及构图：利用白板拖拽，添加环境，调整构图；

(4) 色彩：黑板展示两张范画，学生感受色彩的搭配与对比。

6、还有哪些可以表现的“内容”：先组内表达防灾减灾的方法及内容，再全班统一汇报交流。

三、学生课堂实践：

1、提出作业要求：用绘画的形式创作一幅以防灾减灾为主题的作品。

评价标准：（1）主题鲜明突出；（2）动作生动形象；（3）色彩环境和谐。

2、学生实践创作

四、布展点评推荐

小主持人主持“防灾减灾”班级画展，根据评价标准互评和交流，教师点评。

五、拓展知识传达

通过图片感受由于人类对自然破坏造成的旱灾、洪水等自然灾害，发出爱护环境的号召，并提醒时刻树立防灾减灾意识，珍爱生命。

防灾减灾班会教案篇五

20__年5月12日

活动班级：

小一班

活动名称：

防震减灾

活动目标：

- 1、初步了解地震前自然界的异常表现，培养孩子们的观察能力和自我保护意识。
- 2、在教师的组织和引导下，演练遇到地震这种突发事件时有秩序地逃生自救的技能，让幼儿掌握来不及逃离的情况下如何躲避地震伤害的本领。

活动准备：

有关地震防震图片和视频。

活动过程：

“安全重于泰山”，安全工作最重要的。我们在汶川地震发生后及时在园开展防震知识普及和防震演练，增强幼儿的安全意识，提高幼儿的自我保护能力。

(一)通过学儿歌，让幼儿初步了解地震前自然界的异常表现，培养孩子们的观察能力和自我保护意识。

1、观看视频(地震预兆)

2、震前井水变化的谚语：

井水是个宝，地震有前兆。无雨泉水浑，天干井水冒。

水位升降大，翻花冒气泡。有的变颜色，有的变味道。

3、动物反常情形的谚语：

震前动物有预兆，群测群防很重要。牛羊骡马不进厩，猪不吃食狗乱咬。鸭不下水岸上闹，鸡飞上树高声叫。冰天雪地蛇出洞，大鼠叼着小鼠跑。兔子竖耳蹦又撞，鱼跃水面惶惶跳。蜜蜂群迁闹轰轰，鸽子惊飞不回巢。家家户户都观察，发现异常快报告。

植物在震前也有异常反应，如不适季节的发芽、开花、结果或大面积枯萎与异常繁茂等。

(三)进行简单的防震演练

(四)活动小结；

本次活动我们通过图片，儿歌，视频，实际演练等方式使大家基本掌握了地震这种突发事件时有秩序地逃生自救的技能，让大家掌握来不及逃离的情况下如何躲避地震伤害的本领。

防灾减灾班会教案篇六

大家早上好！

自2009年起，每年5月12日为全国“防灾减灾日”。今年5月12日是我国第xx个“防灾减灾日”，主题是“xx”[]通过开展“防灾减灾日”主题宣传教育活动，进一步营造学校、家庭和社会防灾减灾的.宣传氛围，普及推广防灾减灾知识和避灾自救互救技能，最大程度减轻灾害损失，最大限度保障学

生的生命安全和健康成长，确保校园安全稳定。

近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，师生安全意识也随之增强，防范能力逐渐提高，但是重特大伤亡事故仍时有发生，安全问题不容乐观。据联合国专家统计分析，每年全球死于意外事故约200万人。面对每一次残酷的事故，面对每一个鲜活的生命在瞬间逝去，我们每一个教师应该承担起应有的责任，发挥积极的作用。每一个同学都应当视自己的生命为最宝贵的东西，都应当时时关爱自己和他人的生命。

校园安全关系到我们学生能否健康成长，能否顺利完成学业；它关系到我们老师能否在一个宁静、安全的环境中教书育人，为国家培养和造就各种人才。因此，校园安全是我们做好学校各项工作的基础和前提，也是学校教育的首要任务之一。为了进一步做好我校的安全教育工作，我提出如下倡议，希望全体师生都能认真做好。

1、全校师生都要牢固树立“安全第一”的思想，做到安全第一、

2、要注意交通安全。要遵守交通法规，不在马路上嬉戏、打闹；过马路时，要做到红灯停，绿灯行，走人行横道线；做到文明乘车，安全乘车。

4、要注意心理安全。同学们我们自己的所作所为也要有安全意识。不能感情用事。在同学间遇到矛盾时，要冷静、理智，不能发生同学间打架的事件，甚至找外人聚众斗殴，一定要自觉遵守校规校纪。

6、要远离网吧，网吧里人员复杂，如果上网次数多了，就很容易成瘾。为了自己的学业，为了自己的前程，为了自己身心的健康，为了家庭的幸福，请同学们远离网吧。

老师、同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而这一

切的前提是安全。确保学生的安全健康，不仅关系到每个家庭的生活幸福，更关系到整个社会的稳定与祥和。生命无价，珍爱生命！让我们积极行动起来，为彼此的生命撑起一片安全的天空，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣！

防灾减灾班会教案篇七

班会以“防震减灾”为主题，对学生进行安全教育，学习安全知识，认识到安全的重要性为目的召开。

本人结合近期发生的校园火灾案例展开讲话，又结合所见所闻对我校曾发生的真实安全事故作出分析。所例问题涉及同学人身安全和财务安全，重点强调了外出交通安全、电器使用安全等人身安全，手机、现金、身份证及银行卡等财务安全。而后，分别由四五六班宣传委员对校园安全、校外安全应注意的问题作出说明以及必要提醒，使同学在平时意想不到之处有了进一步的认识。然后，由每班上演由同学自己排演的节目，生动而又风趣的表演使同学们在得到欢娱的同时对平时易出现的不安全因素有了更深刻的理解。

这次会议不仅达到了预期的目标，生动活泼，使“关注安全，珍惜生命”这一主题深入人心，也为同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。

1. 时时讲安全，事事重安全

我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。

2、让学生了解对我国影响最大的几种自然灾害

地质灾害：种类有：泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地震。
洪涝及其它灾害：雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

3. 校园安全

在天气渐冷之际，积极提醒同学注意保暖，注意平时运动安全。

由于我校人口密度较大，车辆路上行进不便，我们会提醒同学在校园行走注意避让车辆。

4. 校外安全

对外出路上安全做进一步强调，对重点路口做进一步提醒，且时时提醒。

对网吧财务安全积极提醒，使同学不至于在鱼龙混杂的网吧丢失手机，钱包等贵重物品，并注重人身安全。

5. 除以上几点外，我们会定期召开安全主题班会，对出现的问题积极讨论，采取措施，未雨绸缪。

总之，我们会尽我们最大的努力确保同学们在学校安全快乐的生活，使每个同学都能感到一个完整、幸福的“家”的温暖。

防灾减灾班会教案篇八

5—9月，是雷雨天气集中的季节，为了提升儿童青少年对雷电、暴雨等气象自然灾害的认识以及应对自然灾害的能力，班级开展了三场“知识守护生命”防灾减灾宣传教育主题班会，希望将有关防雷电、暴雨等灾害的知识带进课堂、走近小学生。

通过活动使学生初步了解地震、火山、滑坡和泥石流灾害的成因分布、危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害之间的关联性。

收集有关地震的相关材料;排练节目;课件制作等。

一、宣布活动内容

同学们，这次日本大地震，给日本人民带来巨大的伤痛及损失，谁能来说一说你了解到地震的哪些知识？（学生回答）同学们了解还真不少，这次活动我们一起来了解地震是怎么产生的，遇到地震应该如何预防伤害。

二、活动过程

- 1、各小队相互交流，了解地震的成因。
- 2、播放地震成因影片。
- 3、学生出示搜集到的有关地震知识。

学生1：地震是指岩石圈在内力作用下突然发生断裂，地球内能以地震波的形式释放出来，从而引起一定范围内地面震动的现象。大部分地震的发生与地质结构有关。在地壳中有断层，而且断层又具有一定活动性的地带，地震最容易发生。世界上有两大地震带：环太平洋地震带和地中海—喜马拉雅山地震带。

学生2：地震的大小通常用里氏震级来表示。地震释放出来的能量越大，震级越高。震级每增加1级，能量约增加30倍。通常，3级以下的地震，人无感觉，成为微震；5级以上地震，会造成不同程度的破坏，成为破坏性地震。

学生3：地震是一种危害和影响最大的地质灾害。我国是世界上地震灾害最严重的国家之一，全国大部分省区都发生过6级以上地震。1976年7月28日发生在唐山的7.8级大地震，使这个百万人口的工业重镇，顷刻成为一片废墟。这是20世纪全球破坏性最大的一次地震灾害。

学生4：我国川、滇、黔接壤地带，该地带现代地壳活动强烈，地震频发，震级高。由于地壳活动强烈，山体中断裂发育，岩石破碎，风化严重，加上干湿季节分明，暴雨集中。促使滑坡、泥石流灾害突发。这次日本发生了9.0级的地震，震后到目前为止，还发生了五次6级以上的余震，以唐山大地震的破坏性更大。

4、初步了解各种地质灾害的关联性。

各种地质灾害既具有各自形成、发展、致灾的规律，各灾害之间以及它们与其他因素之间又有一定的关联性。一个地域内的地质灾害可能有若干种，它们在成因上是有关联的。例如，在一次灾害发生过程中，往往有一种原发性的主灾诱发其他灾害，例如，地震因毁坏生产和生活设施而成灾，同时造成地裂，并引发火灾，又由于人员伤亡和医疗设施的破坏，可能会引起疫病蔓延等。人类活动及其对自然环境施加的影响，可以间接或直接诱发地质灾害。例如，人类对植被的破坏，使地表径流的水量和速度加大，是泥石流日趋频繁的重要原因。人类大规模的工程活动，造成滑坡等灾害的事件时有发生。

5、地质灾害的防御

当今世界，由于人口快速增长和经济密集发展，加之人类对自然环境的破坏日益严重，地质灾害发生的频度和成灾的强度不断提高。这已引起了世界各国政府和人民的广泛关注。

学生5：加强地质灾害的科学研究，建立灾情监测预报系统。

学生6：加强地质灾害的管理，建立健全减灾工作的政策法规体系。

学生7：实施一些预防措施。例如，提高建筑物的抗震强度；实施护坡工程，防止滑坡和崩塌。除采取工程措施外，还可

进行植树造林等综合治理措施，如通过恢复地表植被，改善生态环境，治理水土流失，以减少泥石流或滑坡的发生频率和强度。

学生8：积极开展防灾、减灾的宣传教育，提高公众的环保意识和减灾意识，能够更有效地开展和做好防灾、减灾工作。

6、地震防护演习。

三、班会小结。

防灾减灾班会教案篇九

2、帮助学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护能力；

3、保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

活动过程：

一、地震时该怎样办

1、躲在桌子等坚固家具的下面

大的地震晃动时间约为1分钟左右。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。

4、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

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。

5、地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救

- a. 要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害
- b. 尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件
- c. 用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气
- d. 几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动
- e. 寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动
- f. 一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救
- g. 保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面(外面)有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

二、火灾逃生小常识

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。

1. 卫生间是个避难所

如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2. 如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先要用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

3. 湿毛巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

4. 千万注意，不能乘普通电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

5. 迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

(3)、其他常见情况自救常识

1、如遇到了火灾，首先保持5秒钟的镇静，尽快选择一条切实可行的逃生路线，如经常使用的门、窗、走廊、楼梯、太平门、安全出口等。在打开门、窗之前，必须先摸摸门、窗是否发热，如果发热，就不能打开，应选择其它出口。如果不热，也只能小心地打开少许并迅速通过，然后立即关好。当你熟悉的通道被烟火封锁后应该先向远离烟火的方向疏散，尽量避免向楼上疏散。同时，一旦到达一个较为安全的地方，决不要停留在原地，应迅速采取措施，向着火层以下疏散。当然，最好是能到达地面。

2、如果衣服着火，立即躺下并用手遮住脸部，身体不断滚动以扑灭火焰——遮住脸部可预防脸部被烧伤，制止热气和烟雾进入肺部。油锅起火，要迅速关上煤气，并将锅盖平推到锅上，或将大量生菜倒在火上灭火。

3、电器起火时，要先断电，再用湿棉被、湿衣服把火压灭。电视机、电脑起火时，要从侧面靠近灭火，以防显像管爆炸伤人。雷雨天气，太阳能热水器用户切忌洗澡。

4、眼睛被化学物品灼伤后，应把整个面部泡在清水里，连续做睁眼和闭眼的动作。冲洗后，应及时到医院治疗。

5、烫伤后，应在第一时间用冰矿泉水或清水冲伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。如伤口严重，不可使用烫伤药膏或油剂，不可刺穿水疱。

(4)、特别提示

_每个家庭应当准备一个应急包并放在离门口较近的位置。

_家庭应急包中的必备品包括：可供3天的不易变坏的食物和水、电池供电的收音机、手电筒、多用刀具、卫生纸、雨具、口哨、地图、绳子、药品和亲友通讯录。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层(如二楼)可以选择跳楼逃生。但是一定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。