# 防震减灾心得体会(优秀12篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-05-15

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。防震减灾心得体会篇一在这次防震减灾演练中，我深刻认识到了地震来临时，我们应该怎...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**防震减灾心得体会篇一**

在这次防震减灾演练中，我深刻认识到了地震来临时，我们应该怎么做，也明白了防震减灾的重要性。

在演练中，我听从指挥及时隐藏到桌子下，保护头部和颈部，同时注意了自己的呼吸，以免呼吸不畅或受伤。在地震过后，我们按照程序有序地进行疏散，先检查室内是否安全，再跟着教师集中到操场上。

通过这次演练，我认识到了平时预防意识的重要性，我们应该时刻保持警觉，不要在危险时刻惊慌失措，这会对自己和他人造成更大的.伤害。在日常生活中，我们应该遵守安全规定，不搭乱搭，不乱拆乱动电器设备。在地震来临时，我们要迅速进行避难，隐藏到坚固的桌子下，保护好自己的头部和颈部，等地震过去后，按照规定有序进行疏散。

从这次演练中，我深刻认识到了防震减灾的重要性，我们每个人都应该时刻保持警惕，提高自我保护意识，为了自己及他人的安全，积极参加各种演练活动，学习应急逃生的基本知识与技能。只有这样才能更好地应对突发的自然灾害，减少损失，保障生命安全。

**防震减灾心得体会篇二**

在生活中，地震是我们难以预测和控制的自然灾害之一，它给人们的生活和财产安全带来了巨大的威胁。因此，加强地震防灾工作，提高人们的防震意识和减灾能力显得尤为重要。在我积极参与防震减灾活动中，我深深体会到了防震减灾的重要性，并领悟到了几个心得。

首先，在提高防震意识方面，我认识到了要加强对地震知识的学习和了解。地震常常突如其来，所以我们应该知道如何迅速躲避和保护自己。在学校和社区的防震教育活动中，我们了解了地震的原因、地震时该采取的措施以及如何与家人沟通等知识。通过这些知识的学习，我们能更好地应对地震，减少伤亡和损失。

其次，在加强防震设施建设方面，我领悟到了“发现问题就解决问题”的重要性。作为一名积极参与防震志愿者的学生，我每天都会巡视校园，检查教室和公共区域内的消防设施和防震设施的状况。一旦发现问题，我们会立即采取行动，修理或更换设施。通过这样的积极行动，我们的学校安全度已经大大提高，同学和老师可以更加放心地学习和工作。

再次，在防震减灾应急预案制定方面，我深感准备工作的重要性。只有有合理的应急预案，我们才能更好地应对地震。我参与了学校的应急预案制定工作，我们制定了一份详细的应急预案，包括各种紧急情况的处理流程和人员分工。我们还定期进行演练，检验预案的有效性和学校师生应对地震的能力。通过这样的预案制定和演练工作，学校在地震发生时能迅速有序地进行应对，减少了灾害带来的损失。

最后，在提高灾后重建能力方面，我认识到团结合作的重要性。地震灾害发生后，往往会造成大面积的房屋倒塌和道路破坏。作为防震志愿者，我们深感到灾后重建不仅仅是政府和专业机构的责任，每个人都应该积极参与其中。我们组织了志愿者小组，帮助灾民清理废墟，搬迁重建。大家齐心协力，共同为重建家园做出贡献。通过这样的合作和努力，我们的社区得到了快速重建，使灾区居民尽快恢复正常生活。

通过以上的参与和体验，我对防震减灾工作有了更深刻的认识和理解。一方面，防震减灾工作需要我们加强防震意识，提高自我保护能力。另一方面，它也需要我们积极参与防震设施建设，加强应急预案制定工作，提高灾后重建能力。只有通过这些实际行动，我们才能更有效地应对地震灾害，减少人员伤亡和财产损失。

作为一个普通的学生，我深信每个人都可以成为一名优秀的防震减灾者。通过学习和参与，我们可以不断提高自己的防震意识，增强自我保护能力。同时，我们还可以积极参与到社区防震减灾工作中，为社会的安全与稳定贡献自己的力量。只有大家齐心协力，才能提升整个社会的防震减灾能力，建设更加安全、稳定的社会。让我们以积极的态度加入到防震减灾工作中，共同为实现安全社会的目标而努力！

**防震减灾心得体会篇三**

首先，我要谈谈防震减灾对我们日常生活的影响。在看过《防震减灾》这本书之后，我深刻认识到地震和其他自然灾害对我们的生活和财产造成的威胁。我们不能避免自然灾害的发生，但我们可以通过加强建筑结构和采取正确的行动来减少它们对我们的影响。因此，在规划家庭和城市建设时，我们需要严格遵守有关防震减灾方面的规定，确保建筑物的抗震性，以保障人们的生命和财产安全。

其次，此书重点强调了自我保护的重要性。每个人都应该认识到，在自然灾害的发生时，我们必须冷静沉着，及时采取正确的行动。在地震前，我们需要保持警惕，并准备好紧急求生工具，在灾害发生后，我们应该快速撤离危险地区，远离故意卡压和挤压的地段。此书还特别提到了“三角生命区”的概念，即我们在屋内和车内避难时，需要寻找具有足够承重力的三角形区域，以便在发生灾害时保护自己不受伤害。

同时，这本书所提出的应急救援知识也很实用。在灾害发生后，灾区的救援工作特别重要。此时我们需要救援部门和志愿者给予支援，同时尽可能地提供帮助。很多情况下，志愿者所做的微不足道的事情可能是救援工作顺利进行的关键步骤。在此我们也应该学习基本的急救技巧，以便在灾害现场为需要帮助的人员提供及时救援。

此外，此书还提到了对弱势群体的尽力关爱。灾难往往会给弱势群体带来特别大的危害，比如孩子、老年人、残疾人、孕妇等等。救援工作中，我们尤其要关注他们的安危，为他们提供必要的帮助和照顾。通过关注弱势群体，并加强对他们的保护和支持，我们可以真正做到人文关怀。

最后，我认为在防震减灾方面，我们需要更多的资源和人力的支持。随着城市规模的不断扩大，人口的增加，防震减灾工作变得越来越重要。因此，政府和社会各界应该更加重视此类工作，提供更多的资源和人力支持。我们需要建立更加完善的防震减灾体系，以确保在遇到自然灾害时，我们可以尽可能地减少生命和财产的损失，保障人民生命财产安全。

总的来说，通过阅读《防震减灾》一书，我对防震减灾工作有了更加深刻的认识。我们需要遵守安全规定，注重自我保护，加强基层建设，关注弱势群体，并提供更多的支持和资源。只有这样，我们才能更好地应对自然灾害的威胁，保障个人和社会的安全发展。

**防震减灾心得体会篇四**

如今，自然灾害越来越频繁，对人类的危害令人震惊。如洪水、火灾、地震等。，它使无数人无家可归，无情地夺走了无数人宝贵的生命。为了防止灾害的发生，我想发明一种防灾房屋。

这种房子的材料很特别，它们是用高强度的钢丝、玻璃纤维和轻金属建造的。现在让我们来看看未来的房子吧！

首先介绍门，门是看不见的`。灵感来源，主人和客人可以自由进出房子的任何地方。当灾难发生时，他们可以迅速逃脱。室内设备、天花板和墙壁都有多层保护膜。洪水发生时，它能将水吸干，使保护膜更结实。发生火灾时，墙壁和天花板可以喷水灭火。台风来临时，墙壁周围会与地面上的土壤紧紧地粘在一起，仿佛房屋在土壤中生根，难以分离。当地震发生时，墙壁、天花板等物质会自动消失，整个房屋变得空荡荡。没有任何材料能伤害人类的身心。不管发生什么，房子都会根据情况而变化。

房子里的所有设备都可以随意放大或缩小，所以房子可以容纳许多先进的设备。最重要的是，每个房间的床头都安装了不同的按钮。当发生不同的灾难时，按钮会提前感应，发出警报，自动启动安全系统，以保护房屋。

有了这种高科技的房子，人们再也不用受到自然灾害的伤害了。

**防震减灾心得体会篇五**

第一段：引言（150字）。

地震是一种自然灾害，给企业的发展和经营带来很大的困扰。为了保障员工的生命安全和企业的正常运转，我们必须加强预防措施和减灾能力。近年来，我们公司深入开展防震减灾工作，并总结了一些心得和体会。

防震减灾工作的首要任务是加强员工的防震减灾意识。公司组织了定期培训，提高了员工的防震减灾知识水平。我们在员工手册中加入了地震应急预案，明确了各部门员工应该如何行动，并实施了紧急疏散演练，提高了员工的应对能力。同时，我们还承担了防震减灾宣传工作，向周边企业派发宣传册和小册子，提高了整个区域的防震减灾意识。

在加强员工意识的同时，我们还完善了防震减灾设施。我们公司投入了大量资金对建筑物进行了抗震加固，确保了建筑的安全性。我们将防震控制室建立在公司总部，配备了专业的设备和人员，实时监测地震及地震影响。此外，我们还配置了一批应急物资，如食水、应急药品等，以备不时之需。这些设施的完善为公司的防震减灾工作提供了有力的支持。

防震减灾工作是一个系统工程，需要建立完善的体系。我们公司成立了防震减灾专项工作组，制定了相应的防震减灾方案和工作计划。工作组定期召开会议，总结经验，及时调整方案。我们还与相关部门和机构建立了合作关系，共同研究和探讨防震减灾领域的新技术和新方法。通过建立体系，我们能够更好地履行防震减灾职责，提高防震减灾工作的效率和水平。

第五段：总结和展望（300字）。

过去几年的防震减灾工作，我们公司积累了丰富的经验和教训。我们深刻认识到防震减灾是一个长期的、动态的过程，需要不断学习和创新。未来，我们将进一步完善防震减灾体系，加强科学研究和技术创新，提高预警和预测能力，更好地应对地震灾害。同时，我们还将加大宣传力度，提高社会公众的防震减灾意识和能力，推动全社会形成共同抵御地震灾害的强大合力。

结尾：（50字）。

在防震减灾的长路上，我们公司将一直坚持下去，为员工和企业的安全保驾护航。我们相信，在共同努力下，地震灾害将不再成为企业发展的绊脚石，我们的企业将迎来更加安全和稳定的明天。

**防震减灾心得体会篇六**

进入新学期，我们学校把“防震减灾”的宣传工作做为重点。举行了“防震救灾”系列活动。

在班队课上，学校组织我们观看了“知识守护生命”的教育宣传片。结合节目内容，我们还以日记形式书写《知识守护什么》观后感的活动。片中那一个个感动人心的故事，那一幕幕令人伤心的情景，都深深震撼着学生的心灵。学生在日记中流露的情感真挚感人。

学校还利用展板组织学生进行学习。其中一板主题为“珍爱生命”防震减灾知识宣传。还有一板主题是“抗震小英雄事迹展”。通过板报让学生了解了防震自救方法，了解遇到灾害时应如何处理，提高防范意识。

我们班结合本次活动也开展了一系列教育活动。每日一次的安全常识教育中都有有关防震减灾的教育、经常组织学生观看电视节目、利用板报进行宣传。

为了使工作进行得更加深入，我们五年段结合“防震减灾”的知识竞赛题目，在班级内举行班级知识竞赛。年段组也进行了比赛。通过这样的活动，目的.在于让学生理解防震自救的方式方法，以期达到遇事积极应对的目的。

我们还根据学校安排，严密组织，进行防灾自救演练。演练中师生人人重视，把达它作为一次真正的情况对待。由于各方重视，所以达到了预期效果。

“防震减灾”是一项长期而又持久的工作，而且它利国利民，利于我们每一个人，因此它需要我们时时警惕，常抓不懈。

距汶川地震已过去12周年，亡者虽已逝，国难尤历历；敬畏生命心中留，防震减灾脚下行。77本站为大家提供“202\_年参与防震减灾主题活动心得体会范文”，欢迎阅读。

**防震减灾心得体会篇七**

今年5月12日是我国防灾减灾日，5月9日至15日为防灾减灾宣传周。

虽然现在正直疫情期间，那也不能忘防震减灾的知识。在自然灾害面前人类是弱小的当它来临时我们是不可避免的，但是我们可以运用逃生方法，去战胜灾难让我们的生命可以得到延续展现精彩。在突发事件中要急中生智，沉着冷静。

地震是一种突发性极强、破坏力极大的严重自然灾害，其带来的危害、造成的损失居各类自然灾害之首。我国是一个多地震的国家，且地震活动频繁、强度大、范围广。据统计，全球地震的十分之一发生在我国，上个世纪以来，因地震死亡的人数，我国就占到了百分之五十以上。尽管，从地震的板块构成上看，大足属于地震少发地区，相对来说比较安全，但大足也曾多次发生过地震，从这个意义上讲，大足也不是绝对的地震安全地区，也必须进行地震设防。因此加强地震科普知识的教育和宣传，提高应对地震的意识和基本技能就显得特别重要。

1、一定需要的就是保持冷静的，然后就是寻找安全躲藏的空间的。

2、一定要注意防火、捂住口鼻，如果不幸的话，遇到了地震的时候房间里的话也是会有明火的，一定是要立刻的是关掉的。

3、尽量的是迅速的撤离到一些的是空旷的地方。

4、如果是地震的高发的地区，需要的是熟悉紧急疏散通道和一些的自救的方法。

**防震减灾心得体会篇八**

第一段：引言（100字）。

最近我参观了一次关于防震减灾的展览，深受触动。防震减灾对于我们每个人来说都非常重要，尤其是在地震频发的地区。通过这次参观，我学到了很多关于地震的知识和应对策略，也对应急预案和震后救援工作有了更深入的了解。下面我将分享这次参观的心得和体会。

第二段：展览内容（200字）。

参观中，我看到了很多地震的实际状况展示，包括模拟地震现场、损坏建筑物的照片和视频等。展会还用生动的图表和文字解释了地震的原理、强度的评估和预测等知识。特别令人印象深刻的是灾后救援的展示区域，我看到了救援人员如何搜索幸存者、疏散伤员、清理废墟等，他们的勇敢和专业精神让人敬佩。

第三段：防震减灾意识的重要性（300字）。

参观展览之后，我深刻认识到防灾减灾意识的重要性。在地震来临之前，加强公众对地震常识的普及和教育非常必要。我们需要知道地震发生的原因，如何判断地震的等级和危险程度，以及地震时的自救和互救措施。只有提高公众的防灾意识，才能减少地震灾害带来的损失。同时，政府在制定建筑规范和城市规划时，也要充分考虑地震风险，确保建设的安全性。

第四段：应急预案和震后救援工作（300字）。

展览中，我了解到我们在面临地震时需要有完善的应急预案。一个好的应急预案能够帮助我们应对突发地震情况，减少伤亡和财产损失。应急预案包括灾前的准备、灾时的行动和灾后的救援。其中灾后的救援工作尤为重要，需要有专业的救援人员和设备，能够快速有效地展开救援行动。实际看到救援人员的训练和装备，我深感他们的辛勤付出。

第五段：结语（200字）。

通过这次参观，我深入了解了地震的危害和应对策略，增强了防灾减灾的意识。我们每个人都应该积极参与防震减灾的工作，提高自身的防护能力，并将所学的知识传递给身边的人。同时，我认为政府在灾害预防和救援方面也应加大投入，提供更好的设备和培训，以确保公众的安全。只有全社会共同努力，才能够最大限度地减少地震灾害带来的损失，保护人民的生命财产安全。

总结：通过参观防震减灾展览，我深刻认识到防震减灾的重要性。防震减灾意识的提高、应急预案的完善以及专业的震后救援工作都是减少地震灾害损失的关键。只有全社会共同努力，才能够在地震来临时，最大限度地保护人民的生命财产安全。

**防震减灾心得体会篇九**

地震是一种突如其来的自然灾害，无法预知也无法避免，但是我们可以通过加强自身的防震意识来降低灾害的发生程度。在这段时间，我从生活中的点滴中悟出了一些关于地震防震减灾的心得体会。

第一段：了解防震知识。

地震发生前应了解一些防震知识，提高自身的防震意识。如何正确的躲避地震，如何疏散人群，如何正确的使用建筑物中的安全措施等等。这些都是我们需要了解的。媒体演习、日常防震drill、群众自救小技巧手册都是一些很好的了解防震知识的方式与工具。

第二段：抓紧时间，大力推进地震特别救援体系建设。

面对地震灾害，特别救援体系是保障生命安全的重要保障。在地震中，一旦有人被困，如果能有尽可能快的救援方案减少伤亡是至关重要的。而如今，国家也在大力促进地震特别救援体系建设，从技术资料、人员素质、救援手段等多个方面着手推进，使得救援能够更加快速与精准的响应。

第三段：个人行动。

地震的来临时可能是无情的，但是我们可以通过预先采取行动来减轻伤害。比如说安装地震探测器，加强家庭应急预案，形成陆地震安全逃生通道，购买防护装备等等。在地震来临时，如果我们做好充分准备，及时做出正确的反应与自救行动，那么我们有可能减少灾害损失。

第四段：大力推进社区防震减灾体系建设。

社区是地震灾害后紧急转移人员的集散地，也是抗震减灾的第一线。社区防震减灾体系，就是在社区建立完备的地震防灾体系，提高群众的防震意识，对群众进行灾害预警、应急预案制定和应急物资储备等多个方面进行预先规划与倾力推进，实现在灾害发生时的迅速组织、迅速落实，迅速投入自救与互救行动。

第五段：加入地震科研、防震教育与宣传的行列。

地震科研、防震教育与宣传是让人民了解防震知识与科学理念，引导人民积极参与地震防灾救援活动的有效手段。在此过程中，吸收了更多的意见与建议来完善提升社区防震减灾体系建设工作，并引导群众充分了解防灾知识，掌握应急技能，提升自身抗震能力。

总而言之，在日常、专业、科研、宣传、应急救援各方面，我们都要加大力度、切实推动地震防震减灾体系建设与防震教育宣传，让我们一起为未来地震灾害时展现出更高的应对能力与抗灾能力。

**防震减灾心得体会篇十**

当地震突然来袭时，我身临其境，感受到了大自然的威力和无情。作为一名小学生，我意识到自己的无力与脆弱，同时也深刻明白了防震减灾的重要性。在经历了这次地震之后，我深入思考了如何保护自己和他人免受地震灾害的伤害，积累了一些宝贵的心得体会。

地震发生时，意外发生的几率是无法预测的，但我们可以通过提高防震减灾意识来降低伤害。在平时，我们需要注意学习和了解地震的相关知识，了解如何正确的行为，如何保护自己和他人的安全。学校可以通过开展地震疏散演练、组织防震减灾知识讲座等活动，提升学生的防震意识。

第三段：课间小贴士。

在地震发生时，我们的第一反应往往是惊慌失措，但是如果我们掌握了一些简单的防震减灾技巧，我们就能在关键时刻采取正确的行动。例如，当地震发生时，我们应该立即躲在有保护作用的桌椅下，尽可能护住头部和颈部，保持身体的相对安全。如果没有桌椅，可以躲在墙角或者贴近墙壁的位置，减少被物体伤害的可能性。

学校是我们日常生活的重要场所，也是我们度过大部分时间的地方。为了保护学生和教职工的生命安全，学校应该加强防震减灾设施的建设。例如，在校园内设置避难门，排查风险隐患，及时修复老旧设施等，以提升校园防震减灾能力。同时，学校还要建立完善的应急预案，教育和培训师生如何正确行动以及紧急逃生等相关知识。

第五段：传播防震减灾知识。

面对地震这样的自然灾害，我们每个人都有责任与义务传播防震减灾知识，帮助更多的人提高自我保护意识。我们可以通过各种形式，如写作、演讲、社区活动等，向他人传达防震减灾知识，让他们了解和掌握有关地震时的正确应对方法。只有通过广泛传播，我们才能做到人人都懂防震减灾，提高整个社会的防灾意识。

总结：在地震灾害面前，我们无法改变其发生，但我们可以通过提高防震减灾意识、加强学校设施建设、掌握一些简单的防震减灾技巧，并将这些知识传播给他人，以提高整个社会的防灾能力。作为小学生，我们要从自身做起，积极参与到防震减灾的推广中，为我们的家园增添一份力量，让我们的世界更加安全和美好。

**防震减灾心得体会篇十一**

其实，有些灾害是可以预防的。地震发生前，会有些预兆。比如马等牲畜会挣脱缰绳，并疯狂地往外跑；正在冬眠的蛇会涌出洞外；蜜蜂会惊飞、逃窜；狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，到处窜跑；老鼠成群结队搬家……这些预兆可以让人们提前知道将发生地震，如果发现这些动物有这些反常现象，须先辨别真假，再向地震局报告，以防在先，及早撤离。地震发生了并不是就必死无疑，其实，还有很多自救的方法。例如：地震了，你被压在废墟的底下，这时候，你不要盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢地挪动废墟，先保持呼吸顺畅，再想办法呼吸，喊人员来救你。如果发生地震时你在家里，必须马上钻到坚硬、并且没有倒塌的小房间中躲避，以免砸伤。还有，要贴着坚固的墙壁或在门口蹲着，在房子倒塌后，再求生，要避免被弄伤。如果在野外，一定要避开陡崖，防止掉下山。还有要预防山体滑坡，以免滑下去。如果在学校，一定要听从老师的指挥，躲到课桌下，注意保护头部，如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。如果在电影院，要躲在观看椅底下避震，要避开挂在天花板上的灯、空调的悬挂物，用东西保护头部，听从指挥人员指挥撤离现场。在商场发生了地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物品。如果在公共汽车内，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。大自然灾害不像地震一样不可避免，有时是完全可以控制的。

还有许多自然灾害，其中有许多是人类自己的“杰作”。所以，我们要有这方面的知识，不要自己害了自己。不止自然灾害，还有人造灾害。如火灾、泥石流、水土流失等，都是人类自己砍伐树木而造成了不必要的损失。所以，我倡议大家做好以下几点：

1、保护森林，种植树木，保护水土。

2、工厂不要排放太多废气，多用取之不尽的太阳能。

3、要保护臭氧层，汽车不要排放废气。

4、小心用火，不乱丢烟头。

难无情，生命无价。同学们，做为未成年人，我们更要提高安全防范意识，平时要加强学习安全知识，提高自救自护能力，掌握在危急情况下机智逃生的本领，并积极向家长、朋友和邻居宣传，让更多的人关注安全，珍爱生命。同时，我希望全体师生能以这次防震减灾演练为契机，进一步把我校的安全工作做好做实，把各种安全隐患消灭在萌芽状态，使我校成为名副其实的“平安校园”、“和谐校园”。

2、采取正确的姿势。

躲避地震时要尽量降低身体的重心；蹲下或会下时，要尽量蜷曲身体；趴下时要脸朝下，不要压住口鼻，以利呼吸。躲避时要低头，并用手护住头部，有条件时，可用身边的物品，如书包，被褥等顶在头上；要防止灰土、毒气等侵入口、鼻，条件允许最好用湿毛巾捂住口鼻。

3、寻找安全的地方。

在室外，安全的\'地方是远离建筑物空地。在室内，房屋倒塌后能形成三角空间的地方，往往是人们得以幸存的相对安全地点。比如：楼房中开间小、有支撑物的房间，如厨房、卫生间；家中牢固的桌下、床下、家具旁，内承重墙角；教室的讲台、书桌下；商场书店的结实柜台、室内立柱附近；影剧院的排椅下；工厂车间内的机床、大型设备附近等。

4、震后迅速撤离。

地震发生之后，受损的房屋是最危险的场所，一旦震动停止，要马上撤离。如果是在家中遇到地震，在撤离前要灭掉明火，关掉煤气，切断电源，防止火灾发生。

5、要点：

（1）选择小开间、坚固家具旁就地躲藏；

（2）伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心；

（3）抓住桌腿等牢固的物体；

（4）保护头颈、眼睛，扼住掩住口鼻；

（5）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；物；

（8）避开危险物高耸或悬挂物，如变压器、电线杆、路灯等、广告牌、吊车等；（9）避开危险场所，如：狭窄街道、危旧房屋、危墙、高门等。

火灾来了怎么办。

1、沉着冷静：根据火势实情选择最佳的自救方案，千成不要慌乱。凡火灾幸存者大多方寸，不大呼大叫，而是根据火势、房型冷静而又迅速地选择最佳自救方案，争取到了最好的结果。

2、防烟堵火：这是非常关键的，当火势尚未蔓延到房间内时，紧闭门窗、堵塞孔隙，防止烟火窜入。若发现门、墙发热，说明大火逼近，这时千万不要开窗、开门，可以用浸湿的棉被等堵封，并不断浇水，同时用折成8层的湿毛巾捂住嘴、鼻，一时找不到湿毛巾可以用其他棉织物替代，其除烟率达60%～100%，可滤去10%～40%一氧化碳。另外，应低首俯身，贴近地面，设法离开火场，以避开处于空气上方的毒烟。

3、设法脱离险境：底层的居民自然应夺门而出。楼上的住户若楼道火势不大或没有坍塌危险时，可裹上浸湿了的毯子、非塑制的雨衣等，快速冲下楼梯。若楼道被大火封住而无法通过，可顺墙排水管下滑或利用绳子缘阳台逐层跳下。

4、尽快显示求救信号：发生火灾，呼叫往往不易被发现，可以用竹竿撑起鲜明衣物，不断摇晃，红色最好，黄色、白色也可以，或打手电或不断向窗外掷不易伤人的衣服等软物品，或敲击面盆、锅、碗等。

5、切不可因贪恋钱财而贻误脱险时机。

总之，虽然这次培训只有一天的时间，但感觉收获很是很多。

**防震减灾心得体会篇十二**

地震灾难是世界上造成经济损失最严峻和人员伤亡最多的自然灾难之一。在目前地震预报仍是个难题的状况下，我们要加强对地震科普学问的学习，以利于把握正确的避震和自救、互救方法。

为了提高自救力量，在校领导的组织下，6月12日，我校组织全体师生进行了一次地震逃命演习。

上午九点，演习正式开头。当警报突然响起，同学们在老师的指导下，快速拿着书或者是书包，来爱护自己的头部，蹲在桌子底下。靠近门口的同学，将教室门打开后，尽量蜷曲身体，降低身体重心，抓住桌腿等坚固的物品。整个动作要一步到位。嘈杂声过后，师生们根据事先方案的秩序有序的从教学楼逃离。这次的演习很胜利，大家表现的\'都很不错。

通过这次地震演习的亲身体验，真的是很受益匪浅。面对地震灾难我们无法阻挡它的到来，但是我们可以通过学习和熟悉逃命技能来保卫自己的平安。通过这次演习，能增加同学自我爱护的意识，提高自我爱护的力量，当灾难来临时，我们可以把灾难掌握到最低，而不再是什么都不懂，这个演习真的是很有必要。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！