# 2024年地震科普携手同行心得体会(大全13篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-08-02

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。地震科普携手同行...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**地震科普携手同行心得体会篇一**

我区防震减灾工作得到区委、区政府的高度重视，于今年年初，批准挂牌\_\_区地震局，并列支了经费，定期召开乡、办有关领导会议，调整了\_\_区防震、抗震指挥部组成人员，并抽出一名专职副局长负责防震减灾工作，定期向区委、区政府请示汇报工作，按时参加市地震局组织的例会和其它会议及活动。结合“内紧外松”的原则，区政府专题召开指挥部会议，强调转变观念，与时俱进，做好防震减灾工作，坚持“预、防、救”三大体系一起抓，树立震情观念，切实抓好震情短临跟踪和地震应急工作。组织学习地震法律、法规常识和防震、抗震的应急预案，强调在此项宣传工作中，要从讲政治的高度来认识，向人民负责，掌握好“内紧外松”的原则，积极宣传地震科普知识和国家防震减灾工作的有关法律、法规，使社会公众了解地震知识，掌握地震避险技能，提高社会抗御地震灾害的能力，同时在宣传中避免产生负面影响，让人民群众理解防震减灾工作是一项正常工作。

2.落实短临跟踪工作

制定了\_\_区破坏性地震应急预案，成立了以区长为主任的防震抗震指挥部，以应对地震突发性事件，按照管科字〔20\_\_〕14号文件的方案，充分发挥各乡(镇)、街道办事处防震减灾工作联络员队伍的作用，专人负责地震宏观测报点，有专门人员观测，实行每日报告和零报告制度。定期组织工作人员到各宏观测报点进行实地考察。建立起\_\_区各乡(镇)、办事处成员单位联络测报网络，健全了各项联络体系，确保地震信息保送渠道畅通无阻。为了对我市的防震减灾工作有一个总体把握，市地震局转发了一系列国家地震局有关各地区实际情况和防震减灾工作的调查汇总表，我局接到任务后，认真对待，马上派专人查找资料并到区计统局、卫生局、文教局、民政局、农经委等相关单位查询，比较详细、完整、准确、及时地把我区的相关数据上报到市地震局。

3.预防为主，宣传为先

\_\_区科技局利用在全区范围内开展多种形式的科技下乡、科技进社区、科技活动周等活动，开展防震减灾宣传活动，到目前共进行防震减灾基本知识宣传\_\_\_\_，展出各类展板500块，挂图60\_\_\_\_幅，共发放防震减灾基本知识宣传材料500\_\_\_\_份。

(一)召开各乡(镇)、街道办事处、区直局委等有关单位，负责防震减灾工作领导和防震减灾联络员会议，认真学习了《中华人民共和国防震减灾法》、《\_\_省实施〈中华人民共和国防震减灾法〉办法》、《\_\_省地震安全性评价管理办法》等防震减灾精神，传达了市地震局防震减灾宣传精神,要求各单位要加强领导,责任到人，统一安排,精心部署,扎扎实实开展防震减灾的宣传活动。

(二)采取“三进入”的方式开展宣传活动。即进农村、进社区、进学校。利用板报、标语、条幅等多种方式，在社区科技文化广场、街头、企业单位开展多种形式的宣传活动。全区共悬挂宣传条幅200条，标语500条，发放防震减灾知识宣传材料3000份。通过此项活动的开展，增强人民群众的防震减灾意识，提高抗御地震的能力，达到了宣传的目的。特别是区教文体局，回后及时召开全体人员会议，认真学习有关文件精神，开展各学校利用课余时间组织全体师生学习宣传口号，增强师生的防御地震的能力，进行“小手拉大手”活动，让学生给家长宣传防震减灾的重要性和必要性，提高广大家长的防震减灾意识。局属各学校均有计划、有组织地组织部分学生走上街头进行宣传，参与人数达两千余人。

4.加强业务学习，提高工作效率

我区防震减灾办公室工作人员，认真贯彻、落实、执行市防震减灾的各项工作，按时参加市里召开的会议，及时传达、部署市里的各项工作任务，认真落实各项工作完成情况。平时我们能认真组织学习防震减灾法，学习上级文件精神，学习地震业务知识。每当有文件和报刊到来时，都认真组织学习讨论，领会文件，吃透精神，努力工作。

20\_\_年防震减灾工作虽然取得了一定的成绩，但还存在着不少的问题，如：防震减灾工作人员编制问题，区级防震减灾工作的实地演练问题等。

5.20\_\_年的工作打算

明年我们将继续深入宣传、执行《中华人民共和国防震减灾法》，进一步完善各项工作制度，做好地震安全性评价管理工作，探索防震减灾执法，强化乡(镇)、办事处联络员网络，加大防震减灾工作的宣传力度，克服机构改革，精简人员等方面的不利因素，继续发扬艰苦奋斗，把防震减灾工作做的更好一些。

**地震科普携手同行心得体会篇二**

震后很有可能余震，而且余震的位置未必是震源很近的位置。所以学习自救是地震后很重要的措施之一。

地震发生时，至关重要的.是要有清醒的头脑，镇静自若的态度。只有镇静，才有可能运用平时学到的地震知识判断地震的大小和远近。近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸感觉，而以左右摇摆为主，而且声脆，震动小。一般小震和远震不必外逃。

由此可见，地震，虽然目前人类还不能完全避免和控制，但是只要能掌握自救互救技能，就能使灾害降到最低限度。总结有以下几点：

1.保持镇静在地震中十分重要，有人观察到，不少无辜者并不因房屋倒塌而被砸伤或挤压伤致死，而是由于精神崩溃，失去生存的希望，乱喊、乱叫，在极度恐惧中“扼杀”了自己。这是因为，乱喊乱叫会加速新陈代谢，增加氧的消耗，使体力下降，耐受力降低;同时，大喊大叫，必定会吸入大量烟尘，易造成窒息增加不必要的伤亡。正确态度是在任何恶劣的环境，始终要保持镇静，分析所处环境，寻找出路，等待救援。

2.止血、固定砸伤和挤压伤是地震中常见的伤害。开放性创伤，外出血应首先止血抬高患肢，同时呼救。对开放性骨折，不应作现场复位，以防止组织再度受伤，一般用清洁纱布覆盖创面，作简单固定后再进行运转。不同部位骨折，按不同要求进行固定。并参照不同伤势、伤情进行分类、分级，送医院进一步处理。

3.妥善处理伤口挤压伤时，应设法尽快解除重压，遇到大面积创伤者，要保持创面清洁，用干净纱布包扎创面，怀疑有破伤风和产气杆菌感染时，应立即与医院联系，及时诊断和治疗。对大面积创伤和严重创伤者，可口服糖盐水，预防休克发生。

4.防止火灾地震常引起许多“次灾害”，火灾是常见的一种。在大火中应尽快脱离火灾现场，脱下燃烧的衣帽，或用湿衣服覆盖身上，或卧地打滚，也可用水直接浇泼灭火。切忌用双手扑打火苗，否则会引起双手烧伤。消毒纱布或清洁布料包扎后送医院进一步处理。

5.同时要预防破伤风和气性坏疽，并且要尽早深埋尸体，注意饮食饮水卫生，防止大灾后的大疫。

**地震科普携手同行心得体会篇三**

20\_\_年5月12日14时28分04秒，一个凝聚着哀伤，承载着悲痛的时刻，一个中华儿女永远无法忘怀的时刻!

还记得那日的四川本是风和日丽、阳光明媚、鸟语花香、生机勃勃，然而却在那一瞬间，8级强震猝然袭来，大地颤抖、山河错位、满目疮痍、生离死别，西南处，国有殇!这是新中国成立以来破坏性最强、波及范围最大的一次地震。地震重创约50万平方公里的中国大地!

截止20\_\_年4月25日10时，遇难69227人，受伤374643人，失踪17923人，其中四川省68712名同胞遇难，17921名同胞失踪，共有5355名学生遇难或失踪。直接经济损失约达8451亿元。这是中华人民共和国成立以来影响最大的一次地震。

于此可见地震带给我们的危害是巨大的，而地震是自然灾害，是无法避免的，是我们人类最大的敌人。虽然我们无法避免，但是随着社会的发展，我们应该懂得用科学的道理，使用的办法来保护自己，减少灾害，避免威胁到自己的生命。下面我们一起了解如何用科学的方法来防震减灾，保护自己，保护家园。

地震来临前，地下水，动物都会有一些异常。只要我们用心观察就会发现地下水冒泡、发浑、变味等。而动物则是乱蹦乱跳、惊恐不安等，这些都是地震来临前的征兆。在地震来临前，我们要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识;明确地震时疏散路线和避震场所;清楚楼道和门前杂物;妥善处置屋内易燃易爆物品，关闭煤气，切断电源，熄灭炉子火等;衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯密码等;有确切的要写明血型。

地震发生时，从地震开始到房屋倒塌，一般有12秒钟，此时要保持冷静，要做到以下几点：

能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。

来不及撤离，应就近避震，震后再迅速到安全地方。例如：在家里可躲在床或书桌下面或较小的房间，如卫生间。在教室可躲在书桌下或墙角边。在影剧院和饭店可躲在椅子下。

撤离到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。

避震时要注意保护头部，如枕头、脸盆、书包等顶在头顶，或用双手护住头部。

地震发生后，大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救。

我相信如果每个人都能做到，那我们在灾难面前便显得不再是那么渺小，在灾难面前绝不再低头。防震减灾，共创美好家园!

**地震科普携手同行心得体会篇四**

我去了绍兴科技馆观看了防震减灾科普展览，了解了地震的一些知识，让我受益匪浅。

大家都知道，地震是一种危害极大的自然灾害，那么地震是怎么产生的呢?原来地球地层内部物质会不停地剧烈运动，从而产生一股能破坏岩层的巨大力量，当这股力量积到一定程度时，会使原本呈长方形等形状的岩层弯曲并变形，而岩层一旦承受不住时，它就会破裂，错动，释放出巨大能量，产生强烈震动，这就是地震。

地震的危害极大，它能造成房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形;它还能使地面出现裂缝、塌陷，喷水冒砂;而更严重的是它能破坏山体等自然物，从而引起山崩、滑坡;它甚至还会引起海啸，造成沿海地区的破坏。地震过后还会引起火灾，水灾和瘟疫。比如说5.12汶川大地震，多少人遇难，就算侥幸活了下来，可是大多都失去了家园，失去了家人和朋友，这是我们这些在蜜罐子里长大的孩子所不能体会到的，他们承受了多大的痛苦啊!

地震的危害虽大，可也不是不可预测的。地震前牛、马赶不进圈,乱蹦乱跳,嘶叫不止,烦躁不安,饮食减少;一些猪羊不吃食,烦躁不安,乱跑乱窜;狗狂叫不止;鸡不进窝,惊啼不止;鸭不下水;家兔乱蹦乱跳,惊恐不安;鸽子在震前数天惊飞,不回巢;密蜂一窝一窝地飞走;老鼠反应最灵敏,在震前一天至数天,老鼠突然跑光了,有的叼着小老鼠搬家;有些冬眠的蛇爬出洞外,上树;鱼惊慌乱跳游向岸边,翻白肚。

(2)如果我们在室内，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，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。

(3)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，我们一定不要惊慌，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。

(4)我们应设法脱离险境。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，向外发出呼救信号，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。

(5)我们还应设法维持生命。.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。

**地震科普携手同行心得体会篇五**

地震就像一头猛兽，时刻危机着我们的生命，我们不希望它来到，但是也要有遇到突发事件时的安全疏散意识。2024年5月12日汶川地震震碎了我们的心，有多人在这一天失去了亲人、朋友，有多少家庭在这一天破裂，多少人在这一天经历生死离别。同时也要我们对地震有了更高的警惕性和防备知识。2024年5月12日我们在灵璧师范学校举行了一次安全疏散演练，这是我第一次参加真实的防灾演练。

这次演练是我长这么大第一次那么真实的演练。九时三十分第一次警报响起班里人已经按耐不住了，但四五六层同学安排在第二次警报才能逃离教学楼。第一次警报班里同学就开始避险，然后准备有序逃离了，但我们班被门口老师拦在班门口！四层的其他班级都已经逃离了就只剩我们班了唉！

我在窗口旁站着看别的班逃离，他们跑的周围都是烟雾起初我以为是地上的土灰，然而第二次警报响起我们开始有序的.从两个门逃离，我从前门逃离，刚出去就被烟雾呛到了，我连忙用手捂住口鼻，飞奔跑下楼，越到下面楼层烟雾越浓越呛人，快跑到一楼的时候好似看见了火光，我还以为学校真的放火了呢！结果这次演练用到了高级武器——烟雾弹。

紧接着跑向操场，后面我们班的人都喊着“你们跑得真快，要真发生了你们几个绝对都能跑出去”我和几个朋友就笑了。

跑到操场我开始咳嗽了，咳嗽咳嗽就想干呕真难受，得亏不是真的地震火灾，但是我内心是真的紧张不像以前就只有个警报抱头捂鼻子就好了。到了操场消防员为我们演示了头部、手臂受伤和心肺复苏的抢救知识。

同学们，演练就是为了当事情真正发生的时候我们能够做出正确的应对，从而保护自己的安全。

**地震科普携手同行心得体会篇六**

1.及时安排部署全县防震减灾宣教工作。

为统筹组织开展好今年防震减灾宣传教育工作，县防震减灾领导小组办公室及时下发了《关于认真做好20\_\_年防震减灾宣传教育工作的通知》(罗震领办〔20\_\_〕1号)，就继续学习宣传贯彻《\_\_省防震减灾条例》;巩固防震减灾科普示范单位创建成果;利用“防灾减灾日”纪念活动，开展形式多样的宣传教育活动;推进防震减灾宣传教育“五进”活动等工作进行了全面安排部署。

2.举办地震志愿者“第一响应人”培训。

在“5.12”防灾减灾日来临之际，为进一步提高社区居民防震减灾意识与知识水平。5月8日上午，省级防震减灾科普示范社区万安镇景乐社区举行了开展地震志愿者“第一响应人”培训。社区志愿者60余人参加此次培训会。会上，县防震减灾局现场讲解了防震减灾科普知识、地震应急“第一响应人”知识与技巧等方面的内容，并现场发放了《\_\_省防震减灾条例》、《\_\_城市应急知识手册》。

3.继续开展新建房农户集中宣传防震减灾知识和建房技术培训工作。

2月21日，县防震减灾局开展新春首期新建房农户及承建工匠防震减灾知识和建房技术培训会，拉开了今年x建户培训的序幕。会上，副局长黄兴明就防震减灾科普知识、抗震设防要求、农房建设中的材料选择和抗震结构等方面进行了培训。截止目前，已举办培训12期，参训农户和建筑工匠共计400余人次，发放《农村防震减灾知识读本》、《\_\_省防震减灾条例》、《\_\_县农房建设抗震设防指导手册》等资料1000余册。

4.加强抗震设防要求监督管理。

为了确保新建、扩建、改建建设工程抗震设防要求落到实处，我局加强建筑抗震设防管理，5月21日，县防震减灾局就新改扩建建设工程抗震设防管理工作相关法律法规、备案流程等方面对县住建局中层干部职工、全县房地产企业代表等40余人进行了培训。上半年，共办理建设项目抗震设防要求管理1项。

5.对全县交通、住建等系统开展防震减灾知识培训。

5月15日和21日，县防震减灾局对全县交通系统和住建系统开展了防震减灾科普知识与应急救援专题讲座。讲座上，就地震及其灾害认识、汶川、芦山地震的相关经验与启示、地震应急准备、地震应急避险遇救援、新改扩建建设工程抗震设防管理等方面知识进行了详细讲解，并介绍了交通、住建部门分别在新修订的《\_\_县地震应急预案》中承担的职责、应急响应措施以及应急保障措施等内容。同时，现场发放了宣传资料。今年，县防震减灾局将对全县交通、住建系统进行分批次开展此类培训，通过培训，进一步提高防震减灾意识，增强自救互救能力。

6.巩固防震减灾科普示范单位创建成果，切实开展了“三个一”活动。

一是开展了一次法律法规和科普知识、应急知识讲座活动。充分利用“5.12”防灾救灾周等活动，组织对万安镇景乐社区、奎星阁社区、白马关镇等防震减灾科普示范单位开展地震科普知识讲座。

二是组织了一次到省级科普教育基地见学活动。5月23日，我局组织万安镇景乐社区、通用电子学校、罗江中学、七一潺亭中学、幼儿园、白马关镇等6个省、市级防震减灾科普示范单位有关人员到省级科普教育基地\_\_市汉旺地震遗址公园进行了参观和学习。下步工作中，防震减灾科普示范单位将组织学生、社区志愿者、镇助理员等到基地参观学习，从而达到增强防震减灾意识，提高自救互救能力的目的。

三是开展了一次应急演练活动。“5.12”前，各防震减灾科普示范单位都及时修订了地震应急预案，立足实际，开展了地震应急疏散演练活动。

**地震科普携手同行心得体会篇七**

地震的形成是由于地球内部物质不停运动，产生了一股作用于岩层的巨大力量，当这股力量累积到一定程度时，会使岩层弯曲、变形，岩层一旦承受不了这种变化的时候，就会发生急剧的破裂错动，释放出巨大的能量，产生强烈振动。地震主要分为天然地震和人工地震两大类，其中天然地震包括构造地震、火山地震和陷落地震。地震带来了地表破坏、崩塌、滑坡、泥石流、生命线破坏、人员伤亡、心灵创伤、火灾、建筑结构破坏等灾害。

地震给我们带来了那么多灾害，我们要做好抗震措施。加强建筑物及公共设施的抗震能力是减轻地震灾害最有效的方法。我们现能做的就是学习地震知识，不轻信谣言;制定家庭防震计划，准备防震应急包，按时检查和加固住房。

地震虽然是自然灾害让我们防不胜防，但是随着科学的发展，相信人们能探索出更好的防震“武器”。

**地震科普携手同行心得体会篇八**

防震演习程序为：警报响起、各班自救、组织撤离、操场整队、清点然拉响警报，班主任听到警报迅速指挥学生不要慌乱并引得学生有秩序地逃离现场。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。这次安全防范演习，全校师性齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，好能为你承受重量。尽量避开玻璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的\'灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

**地震科普携手同行心得体会篇九**

2024年5月12日下午，四川省的汶川地区发生了8级地震。正在上课的学生们一瞬间就被无情的灾难夺去了生命，还有很多的学生还在学校的废墟中呻吟，呼救……看到这一些，我难过地流下了眼泪。

汶川地区大地震，事先没有预报，人们也毫无思想准备，对此，我感到很奇怪。因为我在《十万个为什么》中知道，在地震发生前会有很多的预兆，比如：在地震前常有小地震，许多动物在临震前会表现出惊惶不安的异常状态。更重要的是我们国家在地震预报上是比较先进的，现在还有了先进的观察仪器和卫星图像，可这次没有一点预报，这是为什呢?看来我们在预报自然灾害上还有很大的差距啊!

当地震来临时，我们该怎么办?震时是跑还是躲，我国多数专家认为：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。避震应选择室内结实、能掩护身体的.物体下、易于形成三角空间的地方。如果地震来临时，我们正在上课时，要在老师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，等地震停止后，应当有组织地撤离。如果地震来临时，我们在操场或室外时，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。震后应当有组织地撤离。不要回到教室去。千万不要跳楼!不要站在窗外!不要到阳台上去!必要时应在室外上课。如果一旦不幸被埋在废虚下，一定要坚强，不要吓得大减大叫。要保存体力，利用一切资源自救。面对灾难，我们要保持求生欲，不要被灾难吓倒。

地震是一种自然灾害，虽然不能人为的制止和改变，但可以通过了解、认识和掌握一些相关的知识、常识来进行自救，最大限度的减少地震所带来的灾害，保护自身安全。

**地震科普携手同行心得体会篇十**

在这个消防安全月，我们组织了消防知识讲座的班会活动。通过这一节课的学习，让我受益匪浅，我懂得了许多消防知识，如：用电安全、防火安全等。我还学会了一些灭火的.方法，以下是我的心得体会。

在播放消防知识宣传片的时候，看着一幅幅凄惨的画面，听着一则则揪心的报道，我久久不能平静。火灾的危害，人人都懂，但是日常生活中却往往被忽视，被麻痹、侥幸心理代替，往往要等到确实发生了事故造成了损失，才会回过头来警醒。消防工作应该是以消除火灾隐患，提高防火意识为目的，不能做口头文章，要以实际行动和措施来切实做好。

通过这次讲座，我对消防知识有了新的了解，进一步巩固了一些消防安全工作的基本理论知识。例如：消防法律法规、单位内部消防安全管理、怎样识别消防安全标识、正确使用各类消防器材、如何做好火灾预防、火灾中逃生自救的方法等。

痛定思痛，我认为消防工作应该做到“安全第一，预防为主”。消防设施，要定期的检查。电源要天天查看，重点是：有无漏电的现象，下班后电源是否断开，雷雨天要电源是否及时的关掉等。领导们要对可能存在火灾隐患的岗位和部门及相应消防通道等重点部位进行明确的分工，包保到位，落实责任。要抓紧制定火灾应急预案，遇到紧急的情况时，要及时的启动应急预案，进行合理的部署，及时扑救，减少损失。

消防工作不是一时的，不是喊喊口号，走形式，要把消防工作当成重中之重，常抓不懈，警钟长鸣。经常学习消防法规，消防安全制度。要加强火灾救灾和逃生演练，落实消防安全的操作规程，熟练运用消防设施，熟练掌握逃生自救技能。

**地震科普携手同行心得体会篇十一**

不要慌乱并引得学生有秩序地逃离现场。人数、活动总结。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。这次安全防范演习，全校师性齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，好能为你承受重量。尽量避开玻璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的`人员伤亡，因此，面对突如其来的灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

**地震科普携手同行心得体会篇十二**

为切实抓好安全工作，确保师生的生命安全，学校倡议同学们努力做到以下几点：

1、在正常教学和晚自习时出现突发事件，全校师生要沉着冷静，一切行动听指挥，按照学校紧急疏散预案的总体要求，比照这次演练，有组织有秩序地进行疏散。

2、避免打架、上网等违纪现象，避免因违纪引发的安全事故。

3、尽量杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，以免发生食品安全事故。

4、在体育活动、课外活动中，要注意人身安全。

5、遵守交通规则，主动避让机动车辆，谨防交通意外事故发生。

6、加强安全知识的学习和体能的训练，不断增强安全意识。

做好消防安全工作是促进学校健康、稳定发展的关键，是保障全体老师和同学的生命与财产安全的重要环节，是我校安全稳定工作的重要组成部分，也是本次活动的一项重要内容。为了本次的火灾逃生演练，我校领导和广大师生团结协作，共同努力，特别是学校政教处、总务处、教导处、团委会以及各位班主任多次研究部署此次活动方案。在此我代表学校对组织和参加本次活动的各位老师、同学的辛勤付出表示衷心的感谢!

百善文明为先，万思安全是重。文明在于细节处理，安全在于未然防患。让我们积极行动起来，为彼此的生命撑起一片安全的天空。“远离火灾，创建平安校园”是我们共同的目标，老师们，同学们，让我们携起手来，更加关爱生命，更加关注消防安全。

同学们，重视安全是我们每个人的.义务，更是我们每个人的责任。请同学们一定要遵章守纪，遵章守纪就是尊重生命，尊重自我，更是尊重他人。我们希望今天火灾和地震逃生疏散演练活动，能够再次唤醒同学们对安全的重视，推动我校安全工作跨上新的台阶。

最后，我代表学校对组织和参加本次活动的各位老师、同学的辛勤付出表示衷心的感谢!祝全校师生和谐、幸福和安康。

**地震科普携手同行心得体会篇十三**

发生地震后，人们的第一反应就是逃生，但至于怎么科学逃生自救，还得听专家的。地震局官员介绍说，万一地震，身处不同场所就得根据实际情况而定，但夺门而逃是最不明智的选择，除非你住在平房里，在短短几秒钟内能跑到安全地带。否则，最好就地避震，等首震过后，再迅速撤离。

如果你在家里，发生地震时，千万不能滞留在床上或站在房间中央，更不能躲在窗户边，不要靠近不结实的墙体，不要破窗而逃。应该飞速跑到承重墙墙角、卫生间等开间小，有支撑的房间，或躲在低矮牢固的家具处。住在平房可躲在炕沿下，但要避开大梁。住楼房者，发生地震时千万不能到阳台、楼梯、或去乘电梯，更不能跳楼。因为阳台、楼梯是楼房建筑中拉力最弱的部位，而电梯在地震时则会卡死、变形，跳楼无论怎样，最后的结局都会一样恐怖。

如果在学校或公共场所，一旦发生地震，首先要做到听从老师或现场工作人员的指挥，千万不能慌乱、拥挤。应就地蹲在桌子或其他支撑物下面，用手或其他东西保护头部，尽量避开吊灯、电扇等悬挂物。待地震过后，听从指挥，有组织地迅速撤离。

如果在商场、书店、展览馆等处发生地震时，还应避开玻璃门窗、橱窗和玻璃柜台以及高大、摆放不稳定的重物或易碎的货架。

地震的危害极大，它能造成房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形;它还能使地面出现裂缝、塌陷，喷水冒砂;而更严重的是它能破坏山体等自然物，从而引起山崩、滑坡;它甚至还会引起海啸，造成沿海地区的破坏。地震过后还会引起火灾，水灾和瘟疫。比如说5.12汶川大地震，多少人遇难，就算侥幸活了下来，可是大多都失去了家园，失去了家人和朋友，这是我们这些在蜜罐子里长大的孩子所不能体会到的，他们承受了多大的痛苦啊!

地震的危害虽大，可也不是不可预测的。地震前牛、马赶不进圈,乱蹦乱跳,嘶叫不止,烦躁不安,饮食减少;一些猪羊不吃食,烦躁不安,乱跑乱窜;狗狂叫不止;鸡不进窝,惊啼不止;鸭不下水;家兔乱蹦乱跳,惊恐不安;鸽子在震前数天惊飞,不回巢;密蜂一窝一窝地飞走;老鼠反应最灵敏,在震前一天至数天,老鼠突然跑光了,有的叼着小老鼠搬家;有些冬眠的蛇爬出洞外,上树;鱼惊慌乱跳游向岸边,翻白肚。

(2)如果我们在室内，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，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。

(3)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，我们一定不要惊慌，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。

(4)我们应设法脱离险境。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，向外发出呼救信号，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。

(5)我们还应设法维持生命。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。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn