



110年度澎湖縣災害防救深耕第**3**期計畫

澎湖縣自主防災

中華民國**110**年

目錄

CONTENTS

1

澎湖縣自主防災手冊

2

地震篇

3

颱風篇

4

火災篇

5

海嘯篇

6

水上活動篇

7

急救篇

01

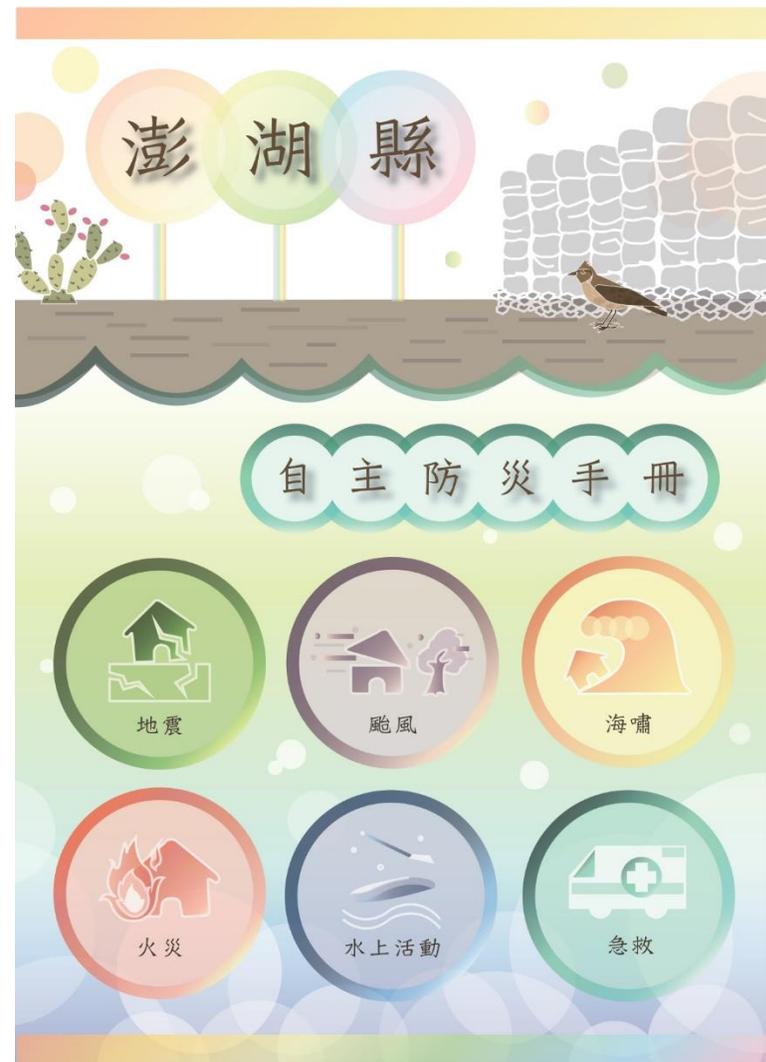
澎湖縣自主防災手冊





自主防災手冊

自主防災手冊
(下載連結)



目錄

壹、地震篇

- 一、認識地震 P1
 - 地震常用語 — P02
 - 地震震度分級 — P02
 - 強震即時警報 — P04
 - 災防告警系統 — P05
- 二、整備 P6
 - 提高防災意識 — P06
 - 擬定逃生避難計畫 — P07
 - 緊急避難包 — P08
 - 檢查生活環境 — P08
- 三、應變 P10
 - 各種不同場所之應變 — P11
- 四、復原 P13

貳、颱風篇

- 一、認識颱風 P14
 - 颱風常用語 — P15
 - 颱風強度分級 — P16
- 二、整備 P16
 - 提高防災意識 — P16
 - 製作家庭緊急避難計畫 — P18
 - 落實環境自主檢查 — P19
- 三、應變 P19
- 四、復原 P20

參、海嘯篇

- 一、認識海嘯 P22
 - 海嘯規模大小主要影響因素 — P24
- 二、整備 P25
 - 臺灣金馬沿海地區海嘯危險性分級 — P25
- 三、應變 P26
 - 避難注意事項 — P26

肆、火災篇

- 一、認識火災 P29
 - 火場中的危險因子 — P30
 - 裝設住宅用火災警報器 — P31
 - 火災警報器哪裡買以及如何維護 — P32
- 二、整備 P33
 - 消防安全設備使用方式 — P35
 - 室內消防栓使用方式 — P36
 - 緩降機使用方式 — P38
- 三、應變 P34
 - 消防安全設備使用方式 — P35
 - 室內消防栓使用方式 — P36
 - 緩降機使用方式 — P38
- 四、復原 — P39
 - 辦理火災證明書用途 — P40

伍、水上活動篇

- 一、水上活動安全注意事項 P41
- 二、戲水前防護措施 P43
- 三、戲水時突發狀況 P44
 - 有人或自己溺水後該如何處理 — P45
 - 腳抽筋該怎麼辦 — P45

陸、急救篇

- 一、心肺復甦術(CPR) P47
 - CPR該如何操作 — P47
- 二、自動體外心臟電擊去顫器(AED) P50
 - 哪些公共場所要裝設AED — P50
 - AED該如何操作 — P51
- 三、哈姆立克急救法 P53
 - 異物哽塞之處理 — P53
 - 哈姆立克法操作步驟 — P54



02

地震篇

1

發生原因

2

常用語

3

震度分級

4

強震即時警報

5

災防告警系統

6

整備

7

應變

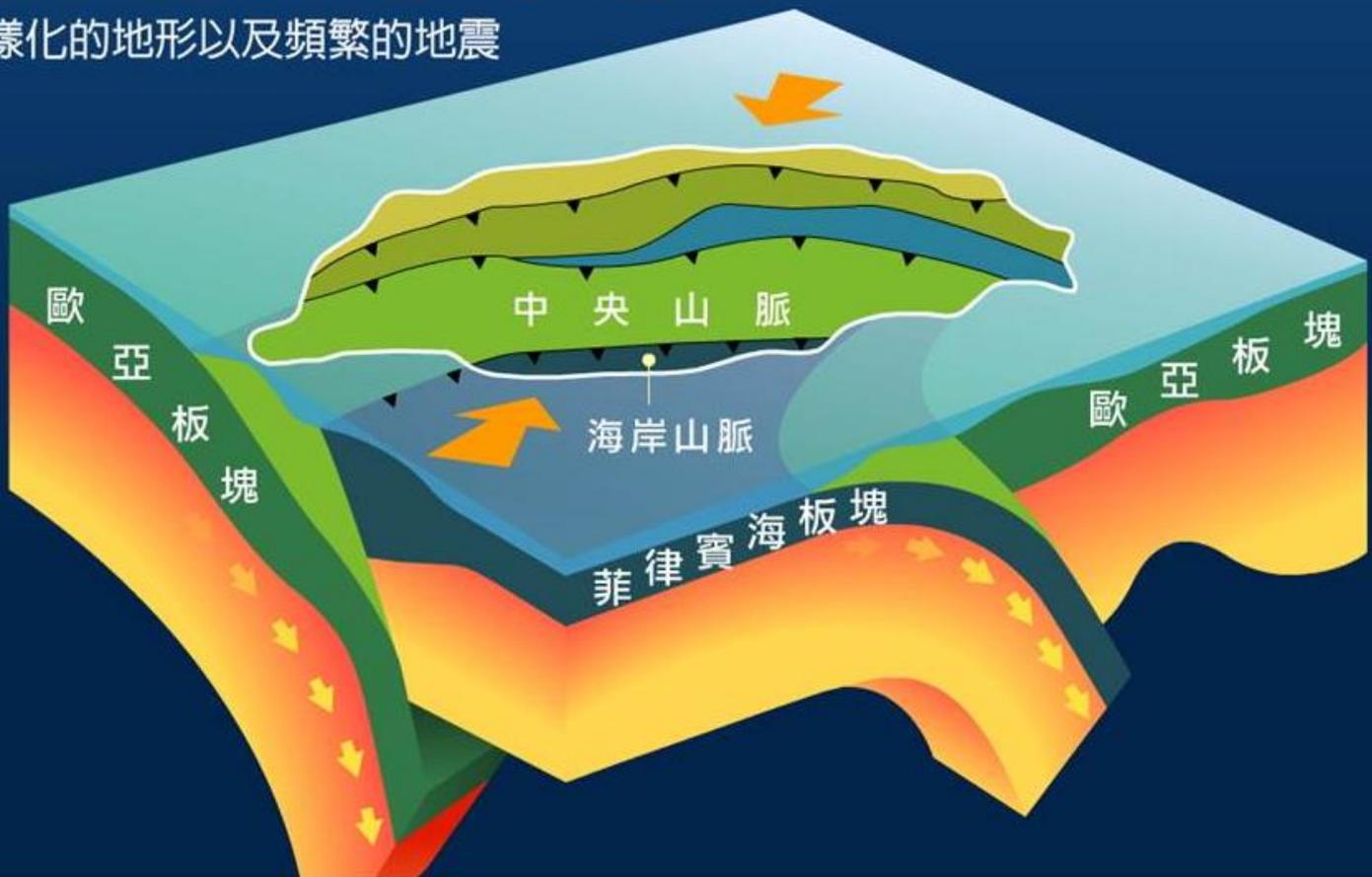
8

復原



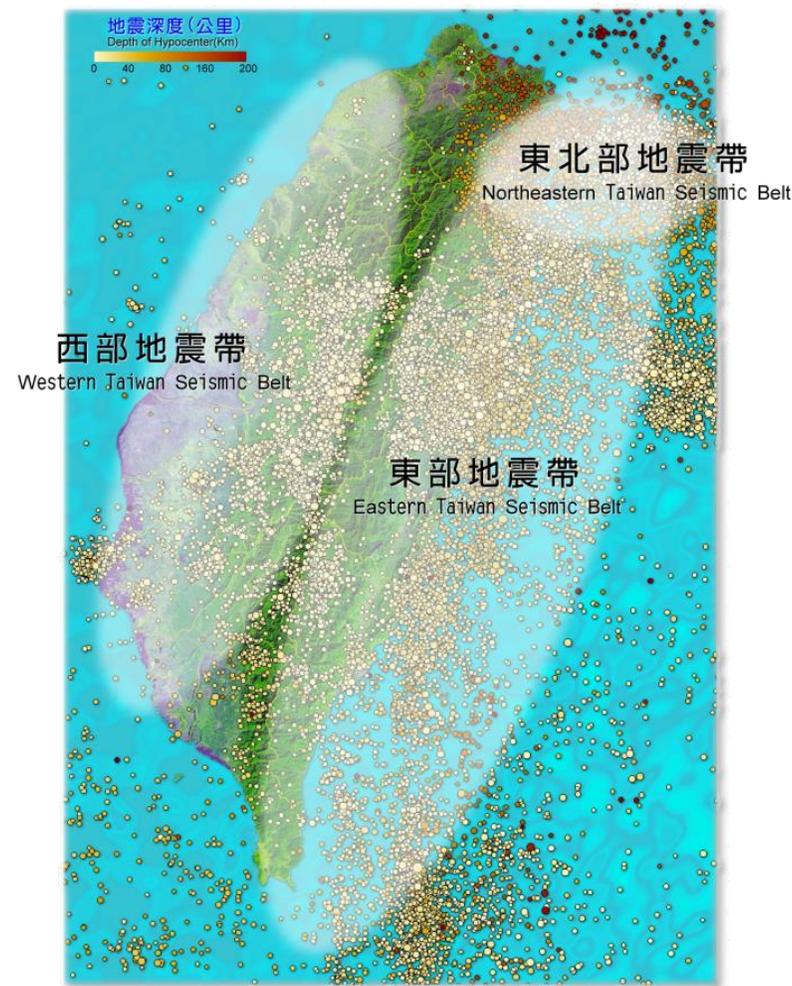
地震篇-發生原因

臺灣位於板塊碰撞帶，板塊的移動造成臺灣多樣化的地形以及頻繁的地震



台灣地震帶分布圖

Seismic Belts in Taiwan





自主防災手冊
(下載連結)

地震篇-常用語(1/2)





地震篇-常用語(2/2)

震央

地震的發生處稱為震源，其投影至地表的位置為震央。

震波

當地殼無法繼續累積應力時，地殼會破裂，釋放出地震波，使地面發生震動，地震可由地震儀透過對地震波的觀察來量測。

規模

表示地震所釋放出來的能量大小。

震度

表示地震時，地面上的人所感受到震動激烈的程度，或物體因受震動所遭受的破壞程度，距離震央愈近，震度越大。



地震篇-震度分級(1/4)

震度分級	人的感受	屋內情形	屋外情形
0 無感	人無感覺。		
1 微震	人靜止時可感覺微小搖晃。		
2 輕震	大多數的人可感到搖晃，睡眠中的人有部分會醒來。	電燈等懸掛物有小搖晃。	靜止的汽車輕輕搖晃，類似卡車經過，但歷時很短。
3 弱震	幾乎所有的人都感覺搖晃，有的人會有恐懼感。有相當程度的恐懼感，部分的人會尋求躲避的地方，睡眠中的人幾乎都會驚醒。	房屋震動，碗盤門窗發出聲音，懸掛物搖擺。	靜止的汽車明顯搖動，電線略有搖晃。
4 中震		房屋搖動甚烈，少數未固定物品可能傾倒掉落，少數傢俱移動，可能有輕微災害。	電線明顯搖晃，少數建築物牆磚可能剝落，小範圍山區可能發生落石，極少數地區電力或自來水可能中斷。



地震篇-震度分級(2/4)

震度分級	人的感受	屋內情形	屋外情形
5弱	大多數人會感到驚嚇恐慌，難以走動。	部分未固定物品傾倒掉落，少數傢俱可能移動或翻倒，少數門窗可能變形，部分牆壁產生裂痕。	部分建築物牆磚剝落，部分山區可能發生落石，少數地區電力、自來水、瓦斯或通訊可能中斷。
5強	幾乎所有的人會感到驚嚇恐慌，難以走動。	大量未固定物品傾倒掉落，傢俱移動或翻倒，部分門窗變形，部分牆壁產生裂痕，極少數耐震較差房屋可能損壞或崩塌。	部分建築物牆磚剝落，部分山區發生落石，鬆軟土層可能出現噴沙噴泥現象，部分地區電力、自來水、瓦斯或通訊中斷，少數耐震較差磚牆可能損壞或崩塌。
6弱	搖晃劇烈以致站立困難。	大量傢俱大幅移動或翻倒，門窗扭曲變形，部分耐震能力較差房屋可能損壞或倒塌。	部分地面出現裂痕，部分山區可能發生山崩，鬆軟土層出現噴沙噴泥現象，部分地區電力、自來水、瓦斯或通訊中斷。
6強	搖晃劇烈以致無法站穩。	大量傢俱大幅移動或翻倒，門窗扭曲變形，部分耐震能力較差房屋可能損壞或倒塌，耐震能力較強房屋亦可能受損。	部分地面出現裂痕，山區可能發生山崩，鬆軟土層出現噴沙噴泥現象，可能大範圍地區電力、自來水、瓦斯或通訊中斷。
7	搖晃劇烈以致無法依意志行動。	幾乎所有傢俱都大幅移動或翻倒，部分耐震較強建築物可能損壞或倒塌。	山崩地裂，地形地貌可能改變，多處鬆軟土層出現噴沙噴泥現象，大範圍地區電力、自來水、瓦斯或通訊中斷，鐵軌彎曲。



自主防災手冊
(下載連結)

地震篇-震度分級(3/4)





自主防災手冊
(下載連結)

地震篇-震度分級(4/4)





自主防災手冊
(下載連結)

地震篇-強震即時警報

立即下載「中央氣象局E」



進入Apple Store 或 Google Play

搜尋 中央氣象局E



iPhone 用戶

Apple store



Android 用戶

Google play



v1.2.9

中央氣象局
Central Weather Bureau

- 強震即時警報
- 顯著有感地震報告
- 最新海嘯資訊
- 有感地震報告查詢
- 全球中大地震查詢
- 太平洋海嘯資訊查詢
- 地震活動

← 強震警報內容

● 震央 ● 現地

發布時間: 2015-10-02 15:35:29

震度
7
6
5
4
3
2
1
0

強震即時警報為快速演算之結果，最終資訊仍以地震報告為主

中央氣象局強震即時警報 10/02-15:35左右
花東地區發生中型地震,預估震度3級以上地區:
花蓮,南投,台中,雲林,宜蘭,彰化,嘉義,苗栗,
竹市,桃園,高雄,台北請小心。



自主防災手冊
(下載連結)

地震篇-災防告警系統

14





地震篇-整備(1/5)

提高防災意識



擬定逃生避難計畫

環境自主檢查

- 不將行動不便者或幼童單獨留在家中。
- 休息睡眠處不要位於大型懸掛物下方或容易傾倒的傢俱旁。
- 衣櫃或書架等傢俱固定於牆面。
- 高架上不置放重物及玻璃等物品。
- 時常檢查高處懸掛物品是否綁牢。
- 房屋內外有裂縫、滲水、磁磚混凝土剝落、鋼筋外露等跡象，應儘早請專業人員來評估檢修。
- 不任意拆除柱、梁、樓地板、牆壁及加蓋等。
- 安全門保持關閉，但不可加鎖；通往屋頂平台樓梯口不可裝設鐵柵門或加鎖。
- 裝設鐵窗應預留逃生出口，並經常檢視是否可以開啟。
- 平時應留意地震發生時的相對安全掩蔽空間，主要為堅固的桌子下方或牆角。避免在薄隔間牆旁，並應遠離容易掉落的物品、容易傾倒的家具、容易碎裂的玻璃等危險因子。



提高防災意識

擬定逃生避難計畫



環境自主檢查

- **繪製緊急避難集合地點路線圖**(包括空曠集合地點及路線)。可詢問村(里)長或鄉(市)公所網頁查詢地震避難處所。這也是緊急事故時跟家人約定的集合地點，所以最好能詳細到指定第幾個椅子，而且要有備案集合地點，因為地震可能會造成通訊設備無法使用。前往時要遠離招牌、樹木、建築物及電線桿等。
- **準備包括緊急糧食、禦寒衣物、簡易醫療及清潔用品、重要物品及簡易求生設備**(手電筒、哨子、防災地圖、瑞士刀等)的「緊急避難包」及包括食物、衣物的「儲備品」。同時，這些物品放在容易取得的地方並需要定期檢查，且告知家人儲放地方及使用方法。
- 告知家人**瓦斯、自來水及電源安全閘還有滅火器的位置及使用方法**，並且要熟悉從地震發生開始一直到地震停止要注意的事情以及該做的事情，若能常常演練，就可以在地震來臨時臨危不亂，鎮定對於求生是非常重要的。
- **熟悉1991報平安留言平台的操作方式**，並與家人共同測試留言功能及約定號碼，以便災時保持聯絡。



地震篇-整備(3/5)

自主防災手冊
(下載連結)

擬定逃生避難計畫-緊急避難包



緊急糧食

- 水
- 巧克力、餅乾(高熱量佳)
- 泡麵、真空食品

重要物品

- 身分證、健保卡
- 存摺影本
- 些許零錢

保暖物品

- 禦寒衣物、輕便雨衣
- 小毛毯、圍巾、暖暖包
- 內衣褲

通訊物品

- 收音機、手機
- 哨子
- 備份鑰匙

特殊品

- 嬰兒食品
- 奶粉、奶瓶
- 尿布
- 背帶

醫療及清潔用品

- 面紙、濕紙巾
- 口罩、紗布
- 常用藥、棉花棒、優碘

其他

- 手電筒、電池
- 瑞士刀、打火機
- 粗棉手套、繩索
- 防災地圖
- 紙筆



地震篇-整備(4/5)

提高防災意識

擬定逃生避難計畫

環境自主檢查



區位	檢查項目	未見此現象	見此現象
屋內外	1.門窗嚴重變形以致無法正常開關	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.外觀可看出傾斜或沉陷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3.不同建材或結構接縫處有明顯裂縫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.牆面出現裂縫(裂縫寬度0.2m以上), 或磁磚破裂或脫落	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5.有混凝土剝落或鋼筋外露之情形	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6.長梁有垂直向裂紋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7.梁、柱或外牆有45度裂縫或交叉裂縫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



自主防災手冊
(下載連結)

地震篇-整備(5/5)

提高防災意識

擬定逃生避難計畫

環境自主檢查



區位	檢查項目	未見此現象	見此現象
公共區域	1.電杆、燈柱明顯傾斜且已有倒塌之虞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.道路路面出現明顯裂縫且局部陷落	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3.社區內異常出現大量崩落土、泥石流、落石或土石堆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.排水渠道嚴重堵塞或施工不佳(坡度不足)造成淤積或水流向渠道兩側外溢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5.擋土牆洩水孔阻塞或洩出含泥砂水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6.地錨擋土牆錨頭掉落、分離、鏽蝕、一半以上缺損	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7.人工結構物趾部淘空，或磁磚、粉刷層大量剝落，或鋼筋外露，或有寬度大於0.5cm之裂縫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



□ 地震發生時

1. 保持鎮定。
2. 保護頭頸部。
3. 立即就地掩蔽，採取趴下、掩護、穩住的動作，躲在堅固的桌下或牆角、柱子下，身體捲曲成最小面積，保護好頭部和頸部，並小心掉落物砸傷。





□ 地震搖晃後

留意附近人員
是否受傷

如有人員受傷狀況，應在自身安全無虞的前提下，給予必要的急救，並立即通報119送醫

疏散到空曠處

立即穿上鞋子，攜帶防災背包，依照疏散避難路線疏散到空曠處，遠離建築物。

獲取災情報導

打開收音機或手機收聽緊急情況指示及災情報導，並注意餘震發生。

不可搭乘電梯

強震過後，不可搭乘電梯，以免因餘震而受困。

遠離危險物品

前往避難集合地點時要遠離招牌、樹木、建築物及電線桿等



地震篇-復原(1/2)

協助傷亡人員

確認家人及鄰居有無人員受傷，必要時立即給予協助。

檢查瓦斯

檢查瓦斯管線是否受損，有損壞漏氣，馬上關閉開關並打開窗戶飄散瓦斯

檢查電器

檢查電線及電氣設備是否受損，並關掉電源，防止火災。

檢查水管

檢查水管是否受損，並將自來水總開關關閉。

確認安全

避難時留下自己和家人是否安全之資訊，並將門鎖好後再前往避難。

勿開車

避難時勿開車，讓道路保持暢通以利救災車輛通行。

保持通訊暢通

地震災害發生後，儘量少打電話，如有需要儘量長話短說，以保持通訊暢通，請多利用「1991」報平安留言平台留言。

避開電線

不要觸碰斷落電線，避免觸電發生危險。



地震篇-復原(2/2)

自主防災手冊
(下載連結)

環境安全檢查

地震後，可能造成住宅或設施損壞，若有環境自主檢查項目特徵，就應該離開該區域，且直接通報主管機關或請專業人員進行安全評估及複查。

區位	檢查項目	未見此現象	見此現象
屋內外	1.門窗嚴重變形以致無法正常開關	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.外觀可看出傾斜或沉陷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3.不同建材或結構接縫處有明顯裂縫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.牆面出現裂縫(裂縫寬度0.2m以上)，或磁磚破裂或脫落	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5.有混凝土剝落或鋼筋外露之情形	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6.長梁有垂直向裂紋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7.梁、柱或外牆有45度裂縫或交叉裂縫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

03

颱風篇

1

發生原因

2

常用語

3

強度分級

4

整備

5

應變

6

復原



颱風篇-發生原因

- ❑ 颱風為強烈的熱帶氣旋，是在熱帶海洋上所發生的強烈低氣壓，當熱帶氣旋近地面中心附近**最大風速**達到或超過**每秒17.2公尺**(約每小時62公里)時，就稱為颱風。
- ❑ 發生於北太平洋西部稱為**颱風**(Typhoon)；發生於大西洋西部、北太平洋東部稱為**颶風**(Hurricane)；發生於印度洋稱為**氣旋**(Cyclone)。
- ❑ 颱風侵襲臺灣，侵襲期間經常造成**強風、豪雨、淹水、山崩、坍方、土石流、暴潮、海水倒灌、樹倒、招牌被吹落、屋損**等災害。
- ❑ 颱風也可能帶來**致災性雨量**，依據交通部中央氣象局「大雨」及「豪雨」定義，豪雨屬於災害性天氣，具有季節特性且容易發生在防汛期間（每年5月至11月），涵蓋7至9月的颱風季及5、6月梅雨季。

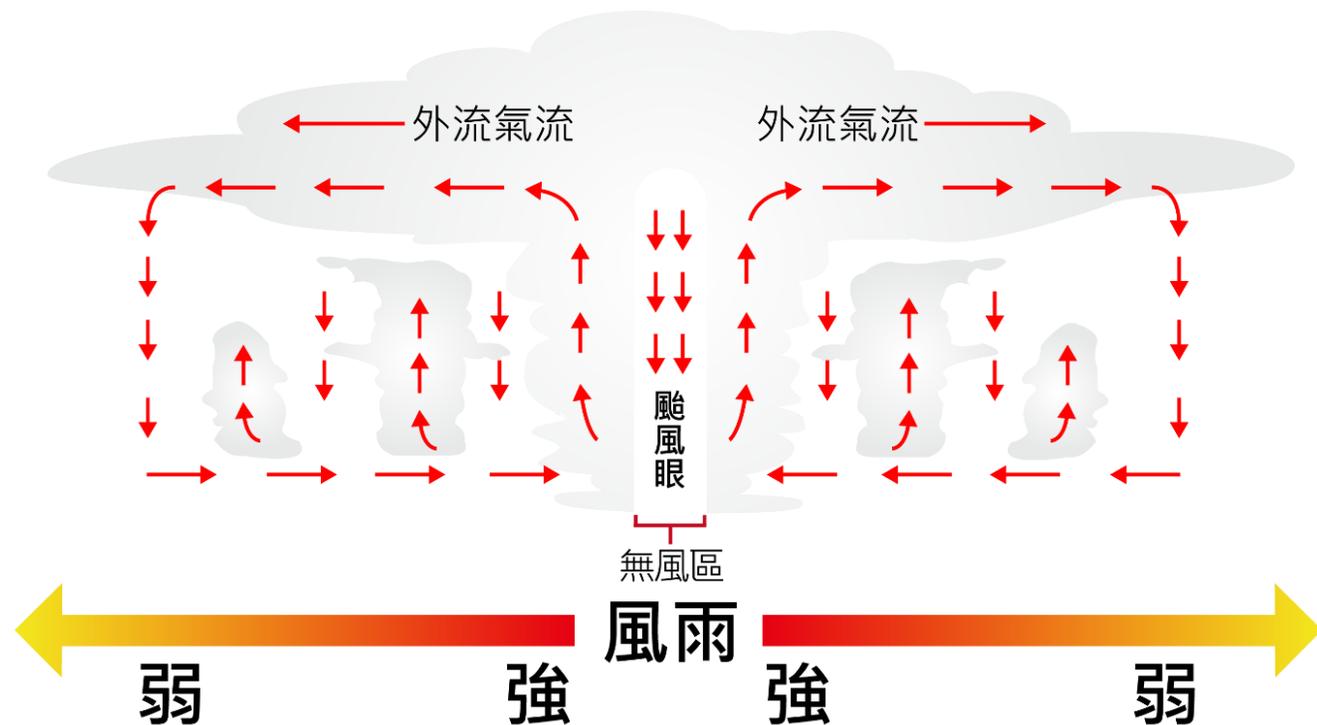
分級	定義
大雨	24小時累積雨量達80毫米以上，或時雨量達40毫米以上之降雨現象。
豪雨	24小時累積雨量達200毫米以上，或3小時累積雨量達100毫米以上之降雨現象。
大豪雨	24小時累積雨量達350毫米以上，或3小時累積雨量達200毫米以上之降雨現象。
超大豪雨	24小時累積雨量達500毫米以上之降雨現象。



颱風篇-常用語(1/2)

颱風眼

由於颱風內的風是逆時鐘方向吹動旋轉，而旋轉時的離心力與向中心旋轉吹入的風力互相平衡抵消，因此形成颱風中心數十公里範圍內的幾乎無風現象。因為有空氣下沉增溫現象，乃導致雲消雨散成為颱風眼。





颱風篇-常用語(2/2)

海上颱風警報

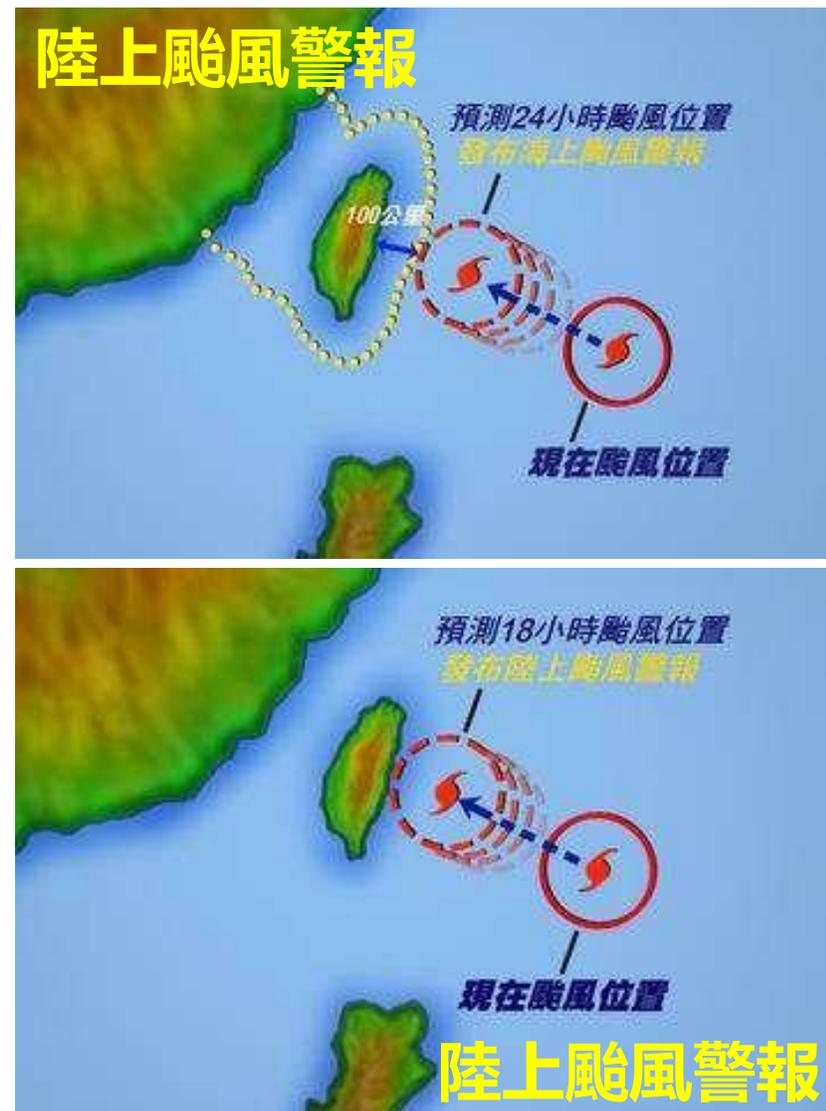
預測颱風之7級風暴風範圍可能侵襲臺灣本島與澎湖、金門或馬祖100公里以內海域時之前24小時，應即發布各該海域海上颱風警報，以後每隔3小時發布1次，必要時得加發之。海上颱風警報發布時，當預測颱風之7級風暴風範圍可能侵襲綠島、蘭嶼陸上時，應將綠島、蘭嶼列入警戒區域。

陸上颱風警報

預測颱風之7級風暴風範圍可能侵襲臺灣本島與澎湖、金門或馬祖陸上之前18小時，應即發布各該地區陸上颱風警報，以後每隔3小時發布1次，必要時得加發之。

解除颱風警報

颱風之7級風暴風範圍離開臺灣本島與澎湖、金門、馬祖陸上時，應即解除陸上颱風警報；7級風暴風範圍離開臺灣本島與澎湖、金門、馬祖近海時，應即解除海上颱風警報。颱風轉向或消滅時，得直接解除颱風警報。





颱風篇-強度分級

強度分級	颱風近中心附近最大風速			相當蒲福風級
	每秒公尺 (m/s)	每小時公里 (km/hr)	每小時海浬 (kts)	
輕度颱風	17.2-32.6	62-117	34-63	8 - 11
中度颱風	32.7- 50.9	118-183	64-99	12 - 15
強烈颱風	51.0以上	184以上	100以上	16以上

[※蒲福風級表\(連結\)](#)



提高防災意識

製作家庭緊急避難計畫

落實環境自主檢查

- 颱風來襲前，應**注意**電視、廣播、網路或利用「166」、「167」氣象錄音電話，隨時收聽(看)**颱風消息**，**了解最新颱風動向**。如果遇緊急狀況請撥「1999」、「119」、「110」或緊急救援電「112」。
- 欲了解颱風期間上班、上課資訊，可查詢行政院人事行政總處全球資訊網天然災害**停止上班及上課情形查詢**，或縣政府公告，或隨時留意新聞報導。
- 住家附近的**排水溝應常清理**，以保持水流通暢。若有設置滯洪沉砂池者，需隨時注意清理。
- 住所**地勢低窪**，或地下停車場出入口地勢較低，有**淹水之虞**，可準備**沙包**或加裝**防水閘門**以防進水，並設置抽水機，並應**及早疏散撤離至較高處所**。
- 屋外、院內各種**懸掛物應取下收藏**，**外牆附掛**之鐵窗、遮陽板、招牌、冷氣等**檢查是否牢固**，以免被風吹落，引起災害或變成傷人利器。
- **準備收音機**、打火機、**手電筒**、電池及手機電池，並**儲存3、4日份食物**、蔬果及乾糧，以防斷電、停水與缺糧。
- **颱風來時**如住宅堅固不受影響，**應留在家中**，非必要時不外出。
- **隨時注意交通部中央氣象局颱風消息**，**經濟部水利署防災資訊服務網**淹水警戒區域、**農委會土石流防災資訊服務網**。



提高防災意識

製作家庭緊急避難計畫



落實環境自主檢查

約定緊急集合點

當小規模颱風災害發生且住家有安全疑慮時，選擇住家附近的較高樓層或高地做為緊急集合點；但是當發生大規模颱風災害時，考量住家附近不安全或道路已經封閉情況，家人就必須約定稍遠一點的緊急避難處所做為集合點，可查詢本縣消防局資訊網、或各鄉(市)公所資訊網等防災專區。

建立緊急聯絡人

對於住家可能遭遇小規模災害，可聯絡本地的親友當作緊急聯絡人，就近請求協助；當大規模颱風災害發生時，可能就需要外縣市的親友幫忙，因此家庭聯絡表內需記載外縣市之緊急聯絡人。

準備避難包

緊急糧食、禦寒衣物、防雨物品、簡易醫療及清潔用品、重要物品及其他有關求生裝備(如手電筒、電池、哨子、打火機、瑞士刀及防災地圖等)。同時，這些物品放在容易取得的地方並需要定期檢查，且告知家人儲放地方及使用方法。

防災地圖(連結)

本縣消防局資訊網、或各鄉(市)公所資訊網等防災專區查詢下載。



提高防災意識

製作家庭緊急
避難計畫

落實環境自主檢查



項次	檢查項目	檢查結果
1	豪雨來前可在容易淹水的大門口堆排沙包袋口朝內，且最好超出兩邊牆面10公分。緊急時可用塑膠袋製作簡易沙包堆放。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2	建築物容易進水位置，包括：車道出入口大門出入口及地下通路口等，可設置防水性強的防水閘門。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3	抽水機應每月定期檢查，以確保淹水時可正常運作。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4	住宅四周及屋頂的排水孔、截排水溝應定期清理淤積，以免大雨時無法順利排出。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否



颱風篇-應變

- 颱風災害發生，若有低窪地區及地下室積水，應設警告標誌，並應迅速抽乾復原，避免有人陷溺或觸電受傷。
- 發現電線斷落，應優先通知台灣電力公司及設立警告標誌，以免觸電受傷。
- 溪水突然混濁或有大量枯葉、樹枝漂浮水面，應立即遠離河川流域。
- 車輛避免停放於低窪處及樹下，以防淹水及車體損傷。
- 颱風期間不可至海岸、溪流或堤防上觀浪、戲水、撿拾石頭及釣魚，也勿前往登山，以免發生危險。
- 行駛中車輛遇強風侵襲，應停於路邊或找安全處所掩蔽，不可強行駕駛。
- 發現淹水等狀況，請撥「1999」、「119」、「110」或緊急救援電話「112」求助。



颱風篇-復原

- 颱風剛過應**避免外出**，若需外出時，**隨時注意是否有物品掉落**。
- 水災夾雜泥沙、垃圾及廢棄物，應**儘速清理並消毒**，避免蚊蟲病媒孳生。
- **大型廢棄物之清運作業**，先洽環保單位約定時間地點，以利清運作業，避免將雜物堆積在逃生動線。
- **室內居家環境及器具消毒工作**，可選購市售漂白水，進行消毒工作。
 - 消毒餐具：餐具應以煮沸消毒，不能煮沸者，以水：漂白水(1000：4)的比例，浸泡30分鐘。
 - 消毒室內(地面、牆壁、廁所、浴室)：以水：漂白水(100：1)的比例，充分洗刷。
 - 受污染之地下室儲水塔或屋頂蓄水塔，應將水放乾清洗消毒後，再加注入乾淨的水，才可以飲用。
 - 戶外公共環境，可請轄區清潔隊協助進行消毒。
- **室外積水區域或容器**，易成為病媒蚊孳生溫床，為防止積水容器孳生登革熱病媒蚊，請依「[清除登革熱病媒蚊孳生源自我檢查表\(連結\)](#)」**展開自我檢查**，檢查項目包括：花瓶、水缸、水桶、積水地下室、屋頂置放的輪胎及排水管、水塔、盆栽植物墊盤等。

04

火災篇

1

認識火災

2

火場中的危險因子

3

住宅用火災警報器

4

整備

5

應變

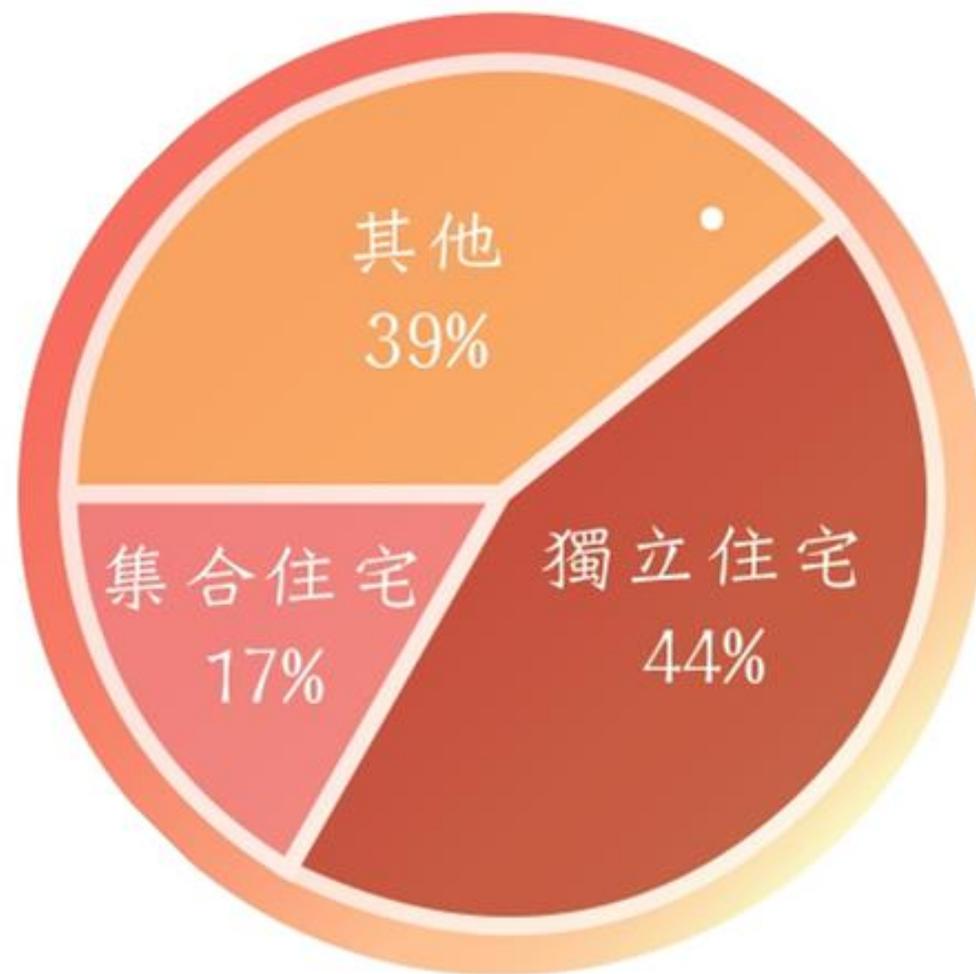
6

復原



火災篇-認識火災(1/2)

□近年來全國火災發生的類型，均以**建築物火災最多**，佔所有火災比例約**75%**，以用途區分獨立住宅約占**44%**，集合住宅約占**17%**，由此可知有**61%**以上的**火災發生在住宅**。從以上分析可以看出，居家防火是火災防範的重點任務，提醒您以下的居家消防常識。





火災篇-認識火災(2/2)

A類火災(普通火災)

凡屬**可燃性物品**如木製品、纖維、棉、布、橡膠、塑膠等發生之火災。通常建築物之火災即屬此類。

C類火災(電氣火災)

凡屬**涉及通電中之電氣設備**，如電器、變壓器、電線、配電盤等引起之火災。

B類火災(油類火災)

凡屬**可燃性液體**如石油、或可燃性氣體如瓦斯、或可燃性油脂如塗料等發生之火災。

D類火災(金屬火災)

凡屬**可燃性金屬**如鎂、鉀、鋰、鋯、鈦等發生氧化作用燃燒引起之火災。



火災篇-火場中的危險因子

□ 濃煙

濃煙是火場的頭號殺手，濃煙比火更可怕，火災時人命的傷亡通常是先吸入含有一氧化碳和有毒氣體的濃煙，造成昏倒、失去知覺或缺氧而死亡，才伴隨後續火焰侵襲。另外，濃煙的上升速度為每秒3到5公尺，容易在建築物內流竄擴散，煙霧所含微粒子會阻絕光線、降低逃生避難時的能見度，並刺激眼睛、影響視線阻礙逃生避難，或造成恐慌而影響正常判斷力。

□ 高溫

火災產生的高溫會造成燒(燙)傷、熱虛脫、脫水及呼吸道水腫；除了火焰，火場中的濃煙溫度亦常是高溫狀態。

□ 火焰

火焰是火災造成人體灼傷的主要原因，但通常是人命傷亡間接原因；因為前述火災中，人命傷亡是因先吸入大量濃煙中的一氧化碳和有毒氣體造成死亡或昏迷，而後才受火焰侵襲。



火災篇-住宅用火災警報器(1/2)

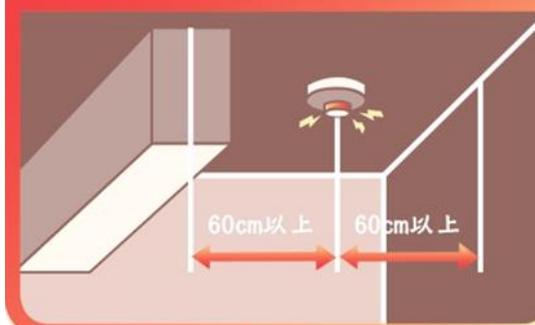
如何裝設住宅用火災警報器

當人們處於睡眠狀態時，對外界的視覺、觸覺及嗅覺都不甚靈敏，很難覺知火災初期的煙、光、熱而及早發現危險。等到驚醒時，往往已經深陷火海，難以倖存；或甚至於睡夢中即已罹難而不自知。藉由住宅用火災警報器偵知火災及發出警報聲響的功能，輔助人們越早發現火災，越早採取逃生行動，就有越大的機會保護全家人及自身的生命安全。

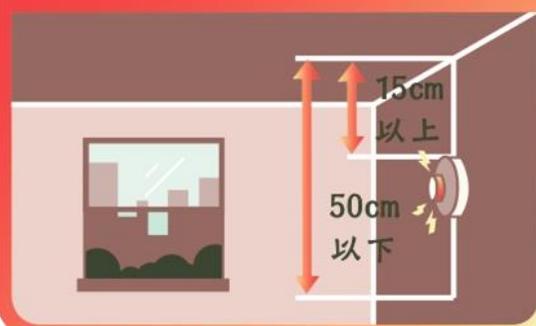
警報器下端距離天花板或樓板60公分以內，超過60公分應分別設置



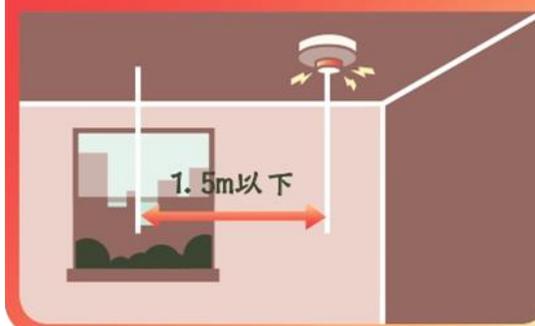
裝設地點應距離牆面或樑60公分以上之位置，並以裝置居室中心為原則



裝置於牆面上時，距天花板或樓板下方15公分以上50公分以下



離出風口1.5公尺以上，避免氣流影響到警報器性能





自主防災手冊
(下載連結)

火災篇-住宅用火災警報器(2/2)

□ 哪裡買

大賣場、量販店、消防器材廠商及拍賣網站等，**注意是否貼有內政部消防署個別認可合格標示。**



內政部消防署
委託機構
(受託機構名稱)

認可品
NFA-RD

□ 如何維護保養

按 按測試按鈕

檢 檢查功能

換 更換電池

測 建議每月擇1日為定期檢測日



□ 電器設備

- 電器插頭保持清潔，避免灰塵堆積增加電阻抗異常發熱，導致電線走火。
- 配電盤的無熔線斷路器開關經常跳脫，可能為過載現象，應立即找專業人員檢查。
- 燈泡或其他電熱裝置，勿靠近報紙、衣物等易燃物。
- 勿使用電暖器烘乾棉被或衣物。
- 電熨斗使用完畢或暫時離開立即將插座取下。
- 延長線避免壓在家具或重物下方
- 高耗電量電器(冷暖氣機、烘乾機、微波爐、烤箱等)勿使用同一組插座。
- 勿用釘子、騎馬釘或訂書針將延長線或電線固定，使電線破損、發熱產生危險。
- 選用附有保護裝置之延長線，勿綑綁使用以免產生高熱，造成火災。
- 電線表皮如有破損、老化及斷裂等情形，應立即更換。
- 拔插頭時應握住插頭，避免內部銅線斷裂，電流通過造成過負荷產生高熱。
- 不用的電器應將插頭拔下避免發生危險。



□ 打火機、火柴

抽煙後，要確實地檢查菸蒂是否已經熄了，並定期清理菸灰缸。絕不可在床上抽煙。

□ 樓梯間及出入口

勿堆放雜物，保持通道暢通。裝設鐵窗必須預留逃生出口，並經常檢視是否可以開啟。

□ 瓦斯爐

使用瓦斯爐火，請遵守「人離火熄」原則。料理完畢要注意確實關閉瓦斯。

□ 神明廳

神壇的燈泡由於長時間使用，經年累月的發光發熱，要注意周遭不要放置易燃物。燈具應選用具有經濟部標準檢驗局合格認證，電線應定期檢查是否破損。

□ 魚缸

受到太陽照射，魚缸可能會像凸透鏡一樣聚光生熱而產生火災。



火災篇-應變(1/4)

- 使用瓦斯爐具煮食不慎引起油鍋火災時，應立即用鍋蓋覆蓋起火油鍋滅火，並關閉爐火及瓦斯。
- 應立即大喊「失火了」，讓家人能及時逃出。
- 如發現鄰居家冒出像火災的黑煙、也聽到求救聲時，先大喊「失火了」，讓周圍的人知道緊急逃生，並立即打119報案。
- 發現火災，應立即往火、煙、熱的反方向逃生。並將門關上，以阻擋火勢延燒。原則上以向下逃生為優先。
- 發現火災時，千萬不能回房收拾財物，先逃離火場要緊，以免火勢一發不可收拾，而受困火海。
- 開啟任一道門時先以手觸門板把手，如果覺得燙手切勿開門，改採其他逃生路線。若未感高溫時，先開一條縫視門外狀況安全再行逃生，並隨時關上房門。
- 使用離自身最近的樓梯進行逃生，勿搭乘電梯避難。
- 勿躲在浴室廁所等無對外窗戶處所，靠窗時可揮動明顯衣物求援。



□ 滅火器



拉

拉開安全插鞘



瞄

抓住皮管前端，瞄準火源



壓

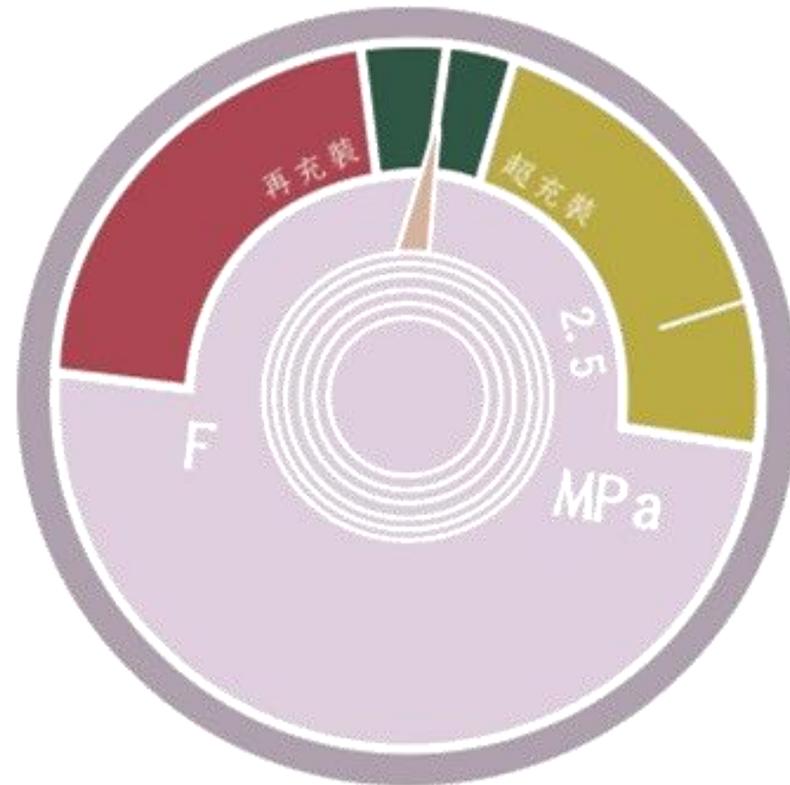
壓下手壓板，滅火劑噴出



掃

向火源根部左右移動掃射

□ 滅火器壓力表



紅色區域：壓力太低，需要更換或充裝；
綠色區域：壓力正常，可以使用；
黃色區域：壓力過大，有危險性，最好更換。



火災篇-應變(3/4)-消防安全設備使用方式

自主防災手冊
(下載連結)

□ 室內消防栓使用方法

1 **按** (警鈴)
發現火警時，按下手動報警按鈕



2 **開** (箱門)
打開消防栓箱



3 **拿** (瞄子)
取出瞄子，並將水帶接頭連結瞄子



4 **拉** (水帶)
出水帶注意接頭是否牢固，水帶無打結或纏繞

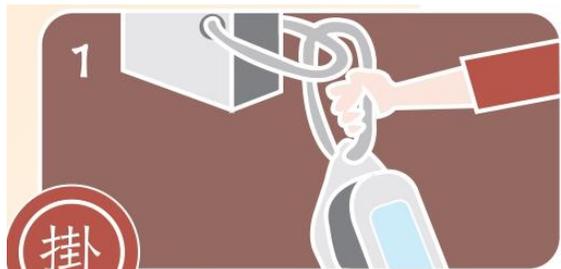


5 **轉** (水閥)
開水閥出水，小心反作用力非常大，務必緊握瞄子，並轉動瞄子，選擇以水霧方式接近火點，再轉成水柱撲滅火災





□ 緩降機使用方法



掛

掛勾
自盒中取出緩降機，
打開掛勾接口，掛上
固定架



丟

輪盤
將輪盤從窗口放下，
確認無遭下方障礙物
阻擋



套

安全帶
將安全帶套於腋下



束

束帶
將束帶束至胸口



推

牆壁

攀出牆外，身體面向牆面，
用雙手輕觸牆壁；落地後，
將繩索另一端之載具套環束
帶拉至頂端，以利下一位人
員操作



自主防災手冊
(下載連結)

火災篇-復原(1/2)-火災受災戶須知

46

□ 申請方式：

- 火災受災戶之產權所有人與現住人(含二戶以上)均得申請火災證明，其非建築物火災(如車、船等)亦可申請。
- 除於辦公時間(週一至週五上午8至12時及下午13時30分至17時30分)親自至消防局申辦外，亦可至火災發生地所轄消防分隊委由分隊轉送申請書及相關證明文件。

□ 處理期限：

- 消防局受理申請後，應於三日內核發證明書。

□ 申請內容：

- 申請之火災證明書內容限起火時間、起火地點。

□ 應檢具文件：

- 申請人身份證影本乙份及攜帶私章。
- 房屋所有權影本乙份(如係車輛、船舶等應檢附行車執照或船籍證明及有關證明影印本乙份，如屬租賃則須檢附租賃契約影印本乙份)。
- 工廠(公司)申請時應檢附工廠(公司)營利事業登記證影本乙份及工廠(公司)章。
- 典當物品應檢附當票影本乙份。
- 全燒毀者，由村(里)長出具證明。
- 委託他人申請者，須附委託書及受託人身份證影本。



火災篇-復原(2/2)-辦理火災證明書用途

□ 申請火災保險理賠：

儘速通知投保公司並自行拍照存證。

□ 申請汽機車輛報廢：

必要時應向警察機關報案並申請報案證明。

□ 申請減免稅捐

房屋稅：火災發生後30天內向地方稅捐處提出申請。

綜合所得稅及營利事業所得稅：火災後30天內，檢具損失清單、照片及火災證明書，報請轄區稽徵所派員勘查。

□ 申請券幣焚毀鑑定：

攜帶火災證明書、焚毀券幣及身分證影本等相關證明文件先至各地區台灣銀行填寫鑑定申請書，後將焚毀鈔券送法務部調查局鑑定，焚毀硬幣送中央造幣廠鑑定。

□ 申請災害救助金：

因災害發生導致死亡、失蹤、重傷等事情，經查核於規定者，由災害發生地點之直轄市、縣(市)政府發給死亡、失蹤或重傷救助金。因不可抗力因素，遭受火災致房屋毀損不堪居住等事情影響生活，已在現址辦理及登記，並居住於現址者，發給安遷救助金。

05

海嘯篇

1

發生原因

2

整備

3

應變

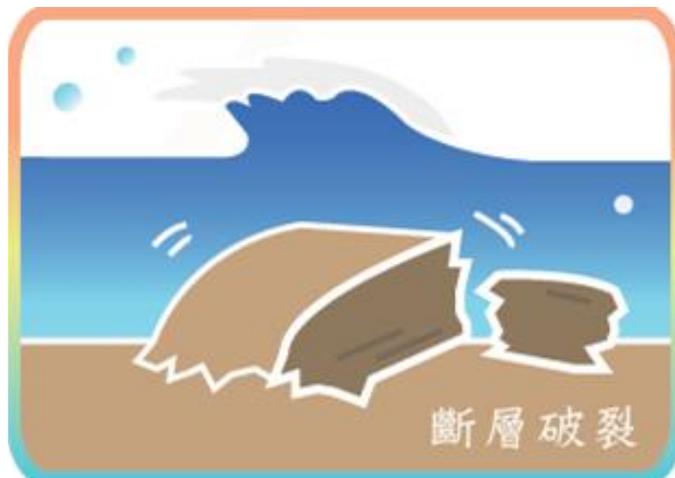
4

復原



海嘯篇-發生原因(1/3)

- **海嘯**為海床受到斷層錯動、海底火山爆發、海底或海岸大規模山崩、冰山崩解落海及隕石衝擊等，所引起的**海水體劇烈波動**。
- **多數**的海嘯都是**因海底地震所產生**，地震波本身並不會引發海嘯，而是由於海床變形，而造成海水的傳播現象。
- **並非所有的海底地震都能引發海嘯**，海嘯的形成與地震規模、震源深度及震源特性有關。





自主防災手冊
(下載連結)

海嘯篇-發生原因(2/3)





海嘯篇-發生原因(3/3)

海嘯成因

1. **海底地層斷裂**：海床產生垂直位移
2. **火山爆發**：火山島嶼崩塌，海底火山爆發
3. **海底山崩**：海溝斜坡崩塌
4. **核子試爆**：水下核爆，釋放威力達形成海嘯能量時
5. **大型隕石撞擊海洋**：依隕石的大小決定海嘯規模

可能衍生重大災害與影響

1. 交通影響、物資短缺
2. 電力供應、化石燃料
3. 糧食供應、民生用水
4. 醫療影響、經濟影響
5. 地質影響、核能洩漏

海嘯規模大小主要影響因素

地震規模與震源深度

地震規模越大或震源越淺，對海底地形的影響越大，越易產生海嘯。

震源機制

即地震造成的破裂面走向、錯動量，決定海嘯波源。

海底地形

海底的起伏與深度會影響海嘯傳遞的方式與速度。

海岸地形

海岸狹窄或海底坡度平緩，會使能量容易聚焦集中，造成較大的災害。



自主防災手冊
(下載連結)

海嘯篇-整備

52

臺澎金馬沿海地區海嘯危險性分級

分級	縣市
I 資料顯示有海嘯災害者	新北市、基隆市
II 資料顯示可能有海嘯紀錄或疑似海嘯紀錄，但無海嘯災害者	臺中市、彰化縣、雲林縣、嘉義縣、臺南市、高雄市（含東沙、南沙）、屏東縣、臺東縣、花蓮縣、宜蘭縣、澎湖縣
III 資料顯示並無海嘯紀錄，但可能受影響者	桃園市、新竹縣、新竹市、苗栗縣、金門縣、連江縣

附註：臺北市、嘉義市、南投縣未臨海，無海嘯威脅



□ 海嘯警報發布時機及內容

- 交通部中央氣象局依**海嘯資訊發布作業要點規定**發布海嘯警報，發布時機：
 - **遠地地震海嘯警報**：接獲美國太平洋海嘯警報中心(PTWC)發布海嘯警報，預估3小時內海嘯可能到達臺灣時。
 - **近海地震海嘯警報**：臺灣近海發生地震規模7以上，震源深度淺於35公里之淺層地震時。
- **海嘯警報內容**包括：地震發生之**時間**、**地點**，**可能受海嘯侵襲之警戒分區**有關海嘯波預估到達時間與最大預估波高及海嘯來襲後，中央氣象局潮位站實際觀測之海嘯波到達時間與波高。
- **發布海嘯警報**：鳴5秒，停5秒，再鳴5秒(共15秒)後，以語音廣播疏散內容2次。🔊
- **解除海嘯警報**：1長音90秒。🔊



□ 避難注意事項

- 地震後隨時注意海嘯警報，**海嘯消息**來源請撥「166（國語）、167（臺語、客語、英語）」氣象服務電話，或中央氣象局全球資訊。
- 牢記**海嘯避難逃生四大原則**，馬上跑、往高處、不開車、不返家。
- **遠離海邊**，避難時必須要往相對**安全高處走**，必要時，甚至還得進行二次避難，走到更高的地方，因為海嘯危害的程度，往往不是靠過去的經驗可以判斷的，進行時寧可作最壞的打算。
- 近海地震產生海嘯時，第一時間避難逃生應就近往高處避難逃生，可選擇鄰近高地或較能抗海嘯衝擊之構造物如鋼筋混凝土或鋼骨鋼筋混凝土結構的高樓；遠海地震產生海嘯時，建議主要往高地逃生避難。
- 避難時間短，儘量**不要靠車輛避難**，因為短時間路上突然湧入許多車輛，容易造成交通阻塞；而且車輛被捲入海嘯，人員更不容易脫困。
- **海嘯來襲時一切以避難為先**，不要過於掛念家中貴重物品，海嘯第一波與後續第二、三波の間隔可能很長，潮水暫時退去後，不要立即返家。
- 若**海嘯波已至**，如有**水上救生衣**，應立即穿上，或**儘速尋找並抓住漂浮物**、爬上大型漂流物。
- 在**港外作業中的船隻**，如時間充裕和天氣條件允許之下，可以**移動至深水區**。若無法於海嘯到達前駛至安全外海，應**迅速靠岸後遠離港口到高處避難**。
- **平時應將家中的傢俱予以固定**，避免地震造成傢俱傾倒造成人員受傷，甚至影響第一時間的避難逃生。



海嘯篇—應變(3/3)

自主防災手冊
(下載連結)

□ 避難注意事項

海嘯避難逃生四大原則



馬上跑



往高處



不開車



不返家

06

水上活動篇

1

安全注意事項

2

戲水前防護措施

3

戲水時突發狀況



水上活動篇-安全注意事項



戲水地點需合法
要有救生設備與人員



避免做出危險行為
不要跳水



湖泊落差變化大
戲水游泳格外小心



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置



下水前先暖身
不可穿著牛仔褲下水



不可在水中
嬉鬧惡作劇



身體疲累狀況不佳
請勿戲水游泳



勿長時間浸泡在水中
小心失溫



注意氣象報，
現場氣候不佳不要戲水



加強游泳漂浮技巧
不幸落水保持冷靜放鬆



水上活動篇-戲水前防護措施(1/2)

- 瞭解自身健康狀況，有心臟病、高血壓、傳染病、癩癩、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。
- 到合格的游泳池戲水、游泳，對不熟悉之水域環境，不隨意下水。
- 在開放有救生人員看守或遊憩活動安全旗幟範圍之水域內戲水、游泳。
- 遵守安全標示、不要游離岸邊太遠，並應評估自身游泳能力，避免發生危險。
- 不單獨下水，需有人照顧或結伴而游、不要隨意跳水或在泳池邊奔跑。
- 勿在飯後馬上游泳、勿在吃藥、酒後游泳。
- 凡因溺水經急救後挽回生命者，應儘快送醫觀察治療，以免造成二次溺水而喪命。
- 如自己遇險或抽筋時，應鎮定、及早舉手呼救或漂浮等待救援。
- 體力不佳時，勿逞強下水，疲乏、四肢抽筋時，應立即上岸。
- 下水前，應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水、不穿著牛仔褲或長褲下水。



水上活動篇-戲水前防護措施(2/2)





水上活動篇-戲水時突發狀況(1/3)

□ 主要溺斃原因

- 穿著牛仔褲下水吸水後笨重的牛仔褲往往就是拖住泳客的致命傷
- 岩石濕滑、隱石滑動、間距大〈導致被水沖走或卡住石縫的意外〉
- 水溫差異大、水冰冷〈導致抽筋〉
- 漩渦暗流多〈導致被水沖走〉
- 河床落差大〈驟然凹陷陡降，導致被水淹沒或沖走〉
- 豪雨山洪暴發〈導致被水沖走〉



水上活動篇-戲水時突發狀況(2/3)

□ 有人或自己溺水後該如何處理

- 首先**鎮定**，利用漂浮物或衣物做浮具，**支持身體在水中漂浮**，明示求援。
- 無浮具時，**利用水母漂、仰漂支撐身體**，等待救援，若靠近岸邊，利用漂浮前進，自行划動返回岸邊。
- **不善游泳者**，如落在水中，不要緊張，**身體可自然漂浮**，**雙手划向岸邊**。
- **身體平臥或仰臥水面**，**大聲呼救**，如他人看見，可以設法救助。



水上活動篇-戲水時突發狀況(3/3)

腳抽筋該怎麼辦？

地點	舒緩方式	示意圖
在岸上	患者可躺下或坐著，將腿伸直，用手揉捏小腿腓腸肌，或握住足趾用力向後拗拉，使踝關節屈曲，同時伸展膝關節，直到肌肉恢復原狀即可。	
在水中	應先呈現水母漂姿勢，再以一手握住腳趾、另一頂住膝關節，用力拉腳趾，使位於小腿後側之腓腸肌盡量伸直，然後用力揉捏其肌腹至復原為止。	

小腿抽筋

抽筋部位	舒緩方式	示意圖
大腿前側之肌肉	則可屈膝用手抓住足背部，盡量往後拉向臀部，使該部肌肉拉長。	
大腿後側之肌肉	則可屈腰收腹，伸直膝關節，舉腿一手緊握踝關節，盡量向上拉，並揉捏該部。	

大腿抽筋

07

急救篇

1

心肺復甦術(CPR)

2

自動體外心臟電擊
去顫器(AED)

3

哈姆立克急救法



急救篇-心肺復甦術(CPR)(1/4)

心肺復甦術(cardiopulmonary resuscitation,CPR)是種藉由壓胸按摩恢復患者的呼吸及血液循環，確保腦部維持正常功能的救命術。發生溺水、心臟病、車禍、高血壓、觸電、氣體中毒、藥物中毒、異物堵塞呼吸道等意外或疾病時，患者的心跳與呼吸可能停止，若未立即處理，短短四分鐘內就會因腦部缺氧而受損，超過十分鐘將可能導致患者腦死，其心肺功能也將隨之喪失。此外，從心跳停止那一刻開始計算，每過一分鐘，患者的存活率就會下降7%到10%，然而，如果在心跳停止時接受CPR，每分鐘存活率下降的程度就會減半，患者因而有機會撐到專業醫護人員前來，避免遺憾發生。



□ CPR該如何操作

救命步驟(救命口訣)「叫、叫、C、A、B

● 確保環境安全

若發現有人倒在路上一動也不動時，先確認自身及患者周遭的環境是否安全，再前往患者身邊察看。假設自身或患者身處的環境不是很安全，應依個人的能力，找人協助並營造出安全的空間，例如用汽車車體保護車禍倒地的患者。



□ CPR該如何操作

救命步驟(救命口訣)「叫、叫、C、A、B



第一個「叫」： 確認意識

透過呼喚患者、輕拍雙肩來評估患者是否對這些外來刺激做出反應。如果患者完全沒有動靜，包括沒有移動肢體、沒有發出聲音、沒有眨眼等動作，這樣才可確認此患者沒有意識。



第二個「叫」： 大聲呼救、撥打119

透過呼喚患者、輕拍雙肩來評估患者是否對這些外來刺激做出反應。如果患者完全沒有動靜，包括沒有移動肢體、沒有發出聲音、沒有眨眼等動作，這樣才可確認此患者沒有意識。



急救篇-心肺復甦術(CPR)(4/4)

□ CPR該如何操作

救命步驟(救命口訣)「叫、叫、C、A、B

第三個「C」胸外心臟按壓

「A」打開呼吸道，維持呼吸道通暢

「B」人工呼吸



Circulation



Airway



Breathing

仔細觀察患者口鼻有無正常的呼吸及胸腹部有無起伏。當發現患者完全沒有呼吸，或幾乎沒有呼吸，那麼就別猶豫做胸外按壓了！CPR的第一個步驟是胸部按壓，速度要快，每分鐘至少按壓30次，下壓深度至少5公分。口訣：用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷。胸外按壓與人工吹氣的比例為30比2，亦即壓30下後吹2口氣，壓胸與吹氣步驟交替不間斷，直到患者開始有動作或有正常呼吸或救護人員到達為止。



自主防災手冊
(下載連結)

急救篇-自動體外心臟電擊去顫器(1/3)

68

自動體外心臟電擊去顫器(Automated External Defibrillator, AED)是一台能夠**自動偵測傷病患心律脈搏、並施以電擊使心臟恢復正常運作的儀器**，因為使用的方式相當容易，開啟機器時會有語音說明其使用方式，並有圖示輔助說明，就像使用「傻瓜相機」一樣簡單，所以，坊間稱之為「傻瓜電擊器」。搶救突發性心跳停止的傷病患，一方面要趕快施行CPR(心肺復甦術)，進行胸外按壓，使血液持續循環，提供身體重要器官氧氣、另一方面則需要利用電擊器進行去顫，使心臟恢復正常跳動。CPR與AED電擊是相輔相成的救命搭檔。

□哪些公共場所要裝設AED？

- 交通要衝
- 長距離交通工具
- 觀光旅遊地區
- 學校、大型集會場所或特殊機構
- 大型休閒場所
- 大型購物場所
- 旅宿場所
- 大型公眾浴場或溫泉區。



急救篇-自動體外心臟電擊去顫器(2/3)

□ AED 該如何操作

救命步驟(救命口訣)「開、貼、插、電」

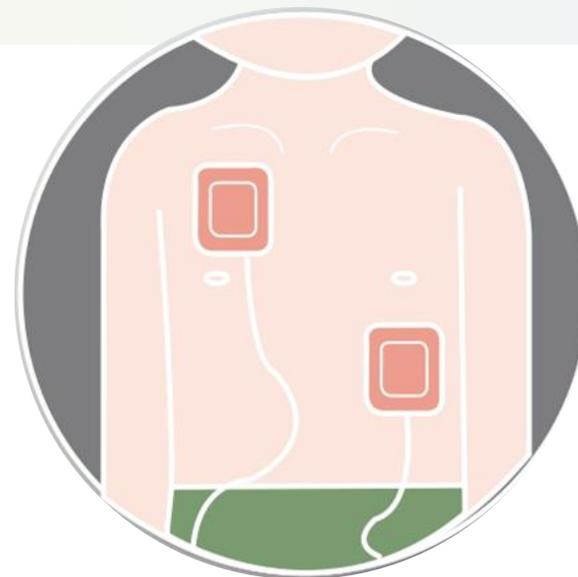
1開，「開」啟AED的電源開關

遵照AED機器的語音指示操作。這時，施救者請持續CPR，莫中斷，拉開患者的衣服。



2貼，「貼」上電擊貼片在患者裸露的胸壁

一片黏在左側乳頭下方偏外側處，另一片黏在右側乳頭上方。這時，施救者請持續CPR，莫中斷。若患者流汗時，貼上電擊片前，必須用乾布或毛巾將潮濕的胸部擦乾。





急救篇-自動體外心臟電擊去顫器(3/3)

□ AED 該如何操作

救命步驟(救命口訣)「開、貼、插、電」

3插，將線頭「插」入電擊插孔

確定電極貼片黏妥後，得將線頭插入電擊插孔（有些機器的線頭已經接在插孔上，則可以略過此步驟），這時另一位施救者應持續進行CPR，莫中斷。線頭插入機器後，AED會自動分析心律並發出語音提示：「分析心律，不要碰觸患者身體。」此時請暫時停止CPR，不要碰觸病患。經過短暫時間，如果AED發出不建議電擊的語音時，則繼續壓胸動作。然而，若AED發出建議電擊語音，則進行以下步驟。



4電，執行「電」擊

確定無人接觸病患，依機器指示電擊。電擊前警告所有旁人及救援者，「我離開，你離開，大家都離開！」或簡單警告「Clear，離開！」，並檢視確定無人接觸患者後，再按下電擊鈕。



電擊後

電擊後，**應該立刻繼續胸外按壓，不須移除AED貼片**。AED會自動每兩分鐘做一次心律分析。只有在分析心律的那幾秒鐘的時間才可以暫停壓胸的動作。如此反覆操作胸外按壓以及AED心律分析，一直到患者恢復正常呼吸，或有人接手為止。。



急救篇-哈姆立克急救法(1/2)

哈姆立克法(Heimlich Maneuver) , 也稱為**腹部衝擊法** , 是1974年由美國醫師 Henry Heimlich 博士所發明的急救法 , **目的是清除上呼吸道的異物阻塞** , 其原理是藉由施救者站在患者的後方 , **以手向橫膈膜施加壓力** , 進而**壓縮肺部** , **使異物排出氣管**。

口異物哽塞之處理

人們可以幾天不吃飯 , 卻不能**好幾秒不呼吸** ! 當病人不幸噎到時 , 異物便有可能造成其呼吸道輕微或是嚴重的堵塞 , 使得病人呼吸困難 , 甚至造成死亡 ! 但這時若由目擊的我們**及時施以急救** , 就有可能解除病人的生命危險 !



急救篇-哈姆立克急救法(2/2)

自主防災手冊
(下載連結)

□ 哈姆立克法操作步驟

意識	嚴重情況	情況說明
患者 沒有 喪失 意識	氣道部分塞住	通常會用手抓住自己的喉嚨，不太能說話，可能有呼吸困難及咳嗽現象，應鼓勵咳嗽並觀察是否演變完全阻塞。
	氣道完全阻塞 步驟一	施救者應站在患者背後，腳成弓箭步，前腳置於患者雙腳間，一手測量肚臍與胸窩，一手握拳，虎口向內置於肚臍上方，遠離劍突。
	氣道完全阻塞 步驟二	測量的手再握住另一隻手，兩手環抱患者腰部，往內向上擠壓，每次擠壓都要注意是否有解除現象(嘔吐、咳嗽或講話)，若患者意識已昏迷，應以兩手肘往上頂住患者腋下，靠在施救者的身上，再另其安全的往後躺下。
患者 喪失 意識	氣道阻塞 一	患者平躺於地上，並施以心肺復甦術流程。
	氣道阻塞 二	每當施行人工呼吸之後，都要檢查傷患口中是否有異物，若有就以手指掃除，若無則持續施予人工呼吸。



敬 請 指 教

意見交流



自主防災手冊(下載連結)



自主防災手冊
(下載連結)

蒲福風級	名稱	高出地面十公尺之相當風速	風級標準說明	
		公尺/秒	陸地情形	海上約略波高(公尺)
0	無風	0-0.2	靜, 煙直上	-
1	軟風	0.3-1.5	炊煙可表示風向, 風標不動。	0.1
2	輕風	1.6-3.3	風拂面, 樹葉有聲, 普通風標轉動	0.2
一般風力機可用風速範圍	3	3.4-5.4	樹葉有小枝搖動, 旌旗招展。	0.6
	4	5.5-7.9	塵沙飛揚, 紙片飛舞, 小樹幹搖搖動。	1
	5	8.0-10.7	有葉之小樹搖擺, 內陸水面有小波。	2
	6	10.8-13.8	有葉之小樹搖擺, 內陸水面有小波。	3
	7	13.9-17.1	全樹搖動, 迎風步行有阻力。	4
輕度颱風	8	17.2-20.7	小枝吹折, 逆風前進困難。	5.5
	9	20.8-24.4	煙囪屋瓦等將被吹損。	7
	10	24.5-28.4	陸上不常見, 見則拔樹倒屋或有其他損毀。	9
	11	28.5-32.6	路上絕少, 有則必有重大災害。	11.5
中度颱風	12	32.7-36.9		14
	13	37.0-41.4		
	14	41.5-46.1		
	15	46.2-50.9		
強烈颱風	16	51.0-56.0		
	17	56.1-61.2		



清除登革熱病媒蚊孳生自我檢查表

大家好！登革熱是由埃及斑蚊和白線斑蚊所傳播的病媒傳染病，由於這兩種蚊子的生活習慣和其他蚊子有所不同，它們是白天吸血的蚊子，其幼蟲(孑孓)是生長在人工或自然容器清潔積水中。目前已有確定病例發生，在登革熱流行前，成蚊叮咬登革熱病人後，這隻蚊子就會帶有登革熱病毒，當再去叮咬健康人時，就會將登革熱傳給被叮咬的，所以為了您的健康，請您及您的家人一起來消滅登革熱病媒蚊，本表是用來瞭解關心您的住家環境是否有下面的各種情形，沒有的話，您住家環境是良好的，有下面的情形，請馬上動手清除吧！

～ 今日不做，您可能成為下一個受害者 ～

一、住宅室內、外周圍是否有下列堆置廢棄的容器或雜物	這些堆置廢棄物是否已清除？ (若未清除請馬上動手清除)
1、空瓶、空罐.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2、甕、壺(陶瓷水缸等).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3、鍋、壺、冷氣接水桶.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4、杯子、碟子、盤子、碗、破裂磁器面盆.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
5、空保麗龍、馬槽水等.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
6、桶子(鐵桶、塑膠桶、寵物水盤).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
7、椰子殼、椰子葉捲、.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
8、廢輪胎、廢傢俱、廢帆布(未整平).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
9、其他(任何廢棄的容器或雜物).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
二、您的住宅內外是否有：	
這些(積水)容器是否已洗刷乾淨(有用的積水容器應每週定期清洗乾淨，暫不使用之積水容器應把水倒掉並予以倒置以保持乾燥，必要時才施用殺蟲劑，以避免蚊蟲叮咬)。	
1、插花容器(花盆、花瓶等).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2、貯水容器(水缸、貯水槽、澆水槽、水桶及其他積水容器如寵物水盤)、曬衣架固定物.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3、積水的地下室.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4、屋頂置放輪胎及排水管、水塔.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
5、冰箱除霜底盤(水盤).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
6、盆栽植物墊盤(水盤).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
7、其他日常用容器或戶外積水容器(有積水處如竹筒、樹洞、破損之紐澤西護欄等).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

請隨時提醒你(妳)的家人，當衛生(環保)稽查人員到你(妳)家發現以上檢查表所列舉的容器或雜物內有登革熱病媒蚊孳生(孑孓)時，將依法告發，請隨時作好自我檢查，以免受罰。

消滅登革熱，請立即動手清除孳生源！



行政院環境保護署關心您！