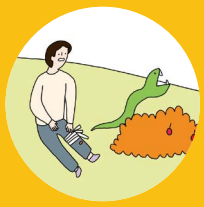






灾难安全
指南





应该做的事281个/不该做的事72个







知识成就安全



灾害总爱乘人不备、突然来袭。

正因如此，我们更应该在平时就多关注灾害的应对方法，

做到有备无患。为保护各位的安全，

京畿道针对35种最常见的灾害，

归纳出最核心的281件"应该做的事"和72件"不该做的事"。

愿这本手册能助大家一臂之力，在危急关头化险为夷。



灾难安全 **指南**

应该做的事281个/不该做的事72个

灾难安全 **指南**

01 一 般

灭火器的使用方法 4
消火栓的使用方法 6
心脏复苏 8
我们家灾难安全防备物品 10

02 自然灾难

台风暴雨/强风 12
洪水/水淹 16
大雪 20
寒潮 22
沙尘暴 26
酷暑 28
地震 30
海啸 32
山崩 34
干旱 36
雷击 38

03 社会灾难

传染病 40
铁路和地铁事故 44
化学物质事故 46
火灾 48
山火 50
建筑物崩塌 52
爆炸 54
恐怖袭击 56
停电 58
煤气事故 60
船舶事故 62
交通事故 64

04 生活安全

水上游戏安全守则 66
登山安全守则 70
扣留及绑架 72
预防食物中毒 74
自动扶梯/电梯安全守则 76
烧伤/触电事故 78

05 特殊灾难

战时行动要领 80
生化攻击时行动要领 82

06 其 他

119报警时要领 84
为了应对灾难与家人一起制定吧 85
我和我的家庭信息 87
MEMO 90

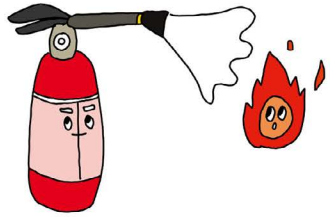
灭火器的使用方法

DO 应该做的事

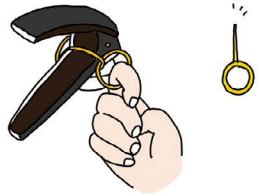
❶ 放置在明显的地方



❷ 只用于小火



❸ 用力拔出灭火器保险销!



❹ 握住喷管的前端，用力按下鸭嘴把手

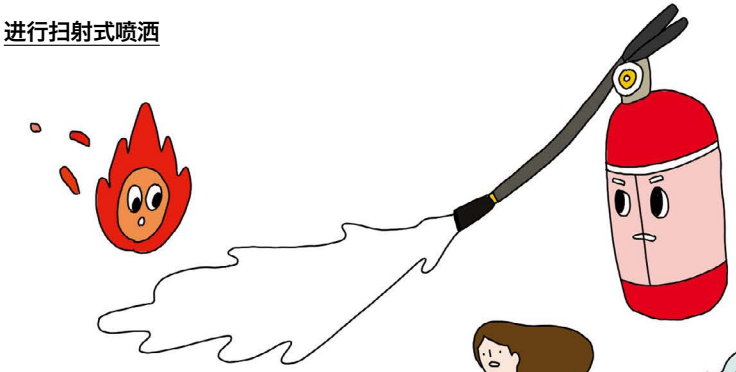


❺ 接近火点!



1 平时确认消防栓的放置位置
2 只用于小火
3 用力拔出灭火器保险销
4 握住喷管的前端，用力按下鸭嘴把手
5 喷射后，接近火点
6 对准火源根部左右喷射
7 人站在风口上，向火焰根部喷射
8 便于避难，背对着逃生出口，向火源喷射

❻ 进行扫射式喷洒



❼ 人站在风口上
❽ 背对着逃生出口



便于避难，背对着逃生出口，向火源喷射
(为了快速逃生避难)

不该做的事 DO NOT

❶ 请注意鸭嘴把手



1 拔出灭火器保险销时，请勿握住鸭嘴把手(拔不出来保险销)

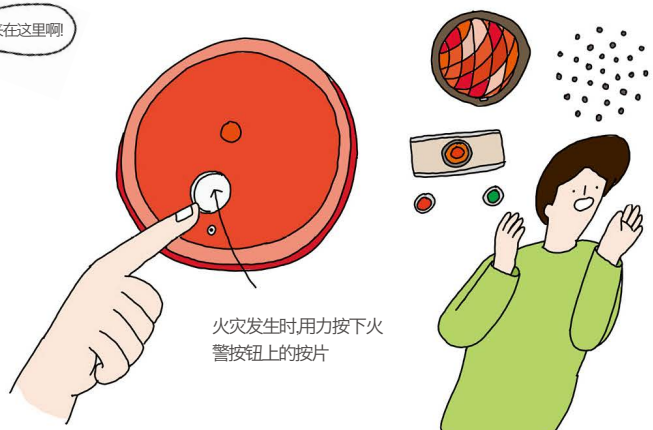
消火栓的使用方法

DO 应该做的事

❶ 检查消防栓位置

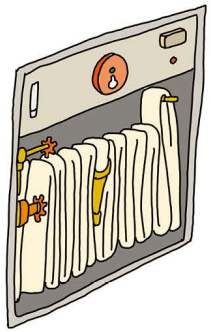


❷ 告知有火灾发生!



火灾发生时,用力按下火警按钮上的按片

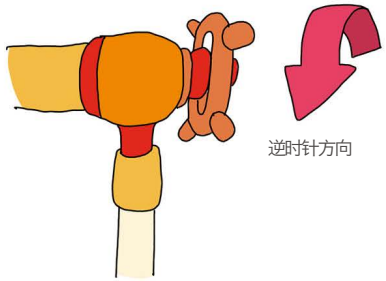
❸ 打开消防栓!



❹ 取出消防水带，握住消防水枪



❺ 缓慢向左拧开



逆时针方向

1 平时确认消防栓的放置位置
2 按下火警按钮，告知周围群众发生火灾
3 打开消防栓门
4 取出消防水带，握住消防水枪
5 慢慢向左拧开开/关阀门
6 对准火场根部进行喷水灭火
7 灭火后锁定开/关阀门
8 清除消防水带上的水，晾晒至干
9 消防水带以之字形式折叠后，卷好放回消防栓窗口

❻ 对准火场根部进行喷水灭火



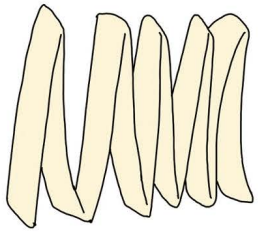
❼ 灭火后锁定开/关阀门

❽ 清除消防水带上的水，晾晒至干



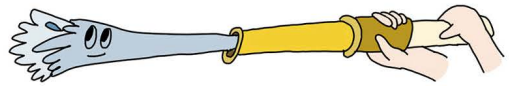
因为消火栓具有强烈的水压，所以在消防水带被扭曲或折叠时，小心受伤的危险

❾ 消防水带以之字形式折叠



不该做的事 DO NOT

❶ 以防水枪脱手



1 请注意，因发生强大的水压，造成消防水枪脱手!

心脏复苏

DO 应该做的事

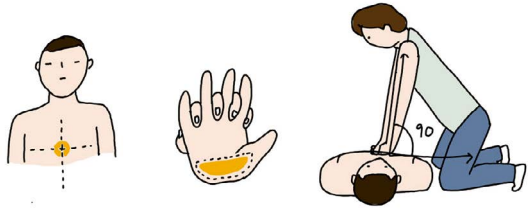
❶ 轻轻拍打伤员肩部看其有无反应

检查伤员有无意识及呼吸

❷❸ 准确地指定特定的人，并大声呼叫救援



❹ 胸部按压30次

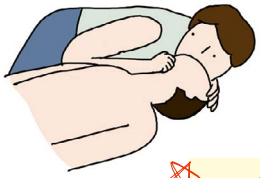


1 胸部按压时，不要按下胸口
2 胸部按压时，不要弯曲肘部
3 按压速度不要过快
胸外按压的频率为100～120次/分
(每隔1秒做2次或每隔2秒做3～4次)

1 轻轻拍打伤员肩部看其有无反应
2 请周围一群人当中的一人帮忙拨打119急救电话
3 请另一个人帮忙取自动心脏起搏器(AED)等
4 以每隔2秒3～4次的速率，下压深度为5公分，执行30次胸部按压。
・肘部伸直，手臂垂直于地面
5 头部向后倾斜，抬起下巴， 进行两次人工呼吸
・ 需要进行心脏冲击时，依照语音指示进行去颤
6 继续进行胸部按压
7 无限重复，直到119医疗救护人员到达
・如果有2人以上的情况，则轮流进行胸部按压
・如果人工呼吸失败，只做连续胸部按压

❺ 人工呼吸2次

需要进行心脏冲击时
依照自动心脏起搏器(AED)的语音指示进行去颤



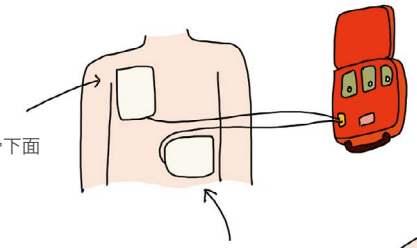
CPR步骤
发现患者 → 检查反应 → 拨打119救援 → 实施胸部按压

自动心脏起搏器(AED)的 使用方法

自动心脏起搏器(AED)



依语音提示第一次选择成人/小孩，脱去患者的上衣，去除汗水和水分



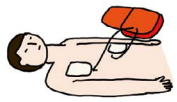
在右锁骨骨下面

从左侧腋窝下方七八厘米处



7厘米大约为一根食指的长度

在病人的心律分析过程中



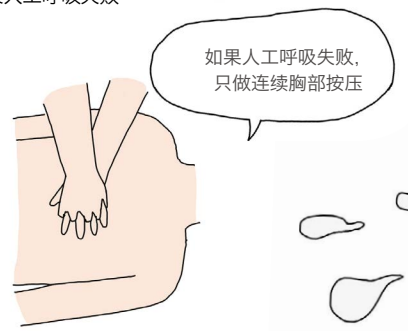


一定要远离患者，以免发生错误

施加电击时，必须远离患者

❻ 持续性胸部按压

如果人工呼吸失败



❼ 无限次重复

重复施行心肺复苏，直到救护车到达



我们家灾难安全防备物品

DO 应该做的事

❶ 应急物品



❷ 生活必需品



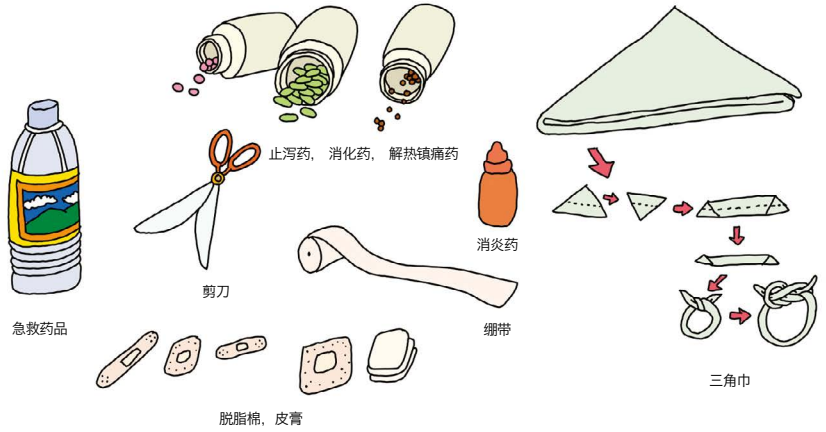
1 应急物品
救护袋， NBC 防毒面具， 防尘口罩， 铝毯子， 应急灯， 电池， 蜡烛， 防护手套， 小收音机， 雨衣， 地板垫板， 应急充电器， 哨子， 打火机， 手机等

2 生活必需品
卫生纸， 湿巾， 牙刷牙膏， 肥皂， 手帕， 一次性勺筷套装， 卫生巾，500ml矿泉水， 罐头等

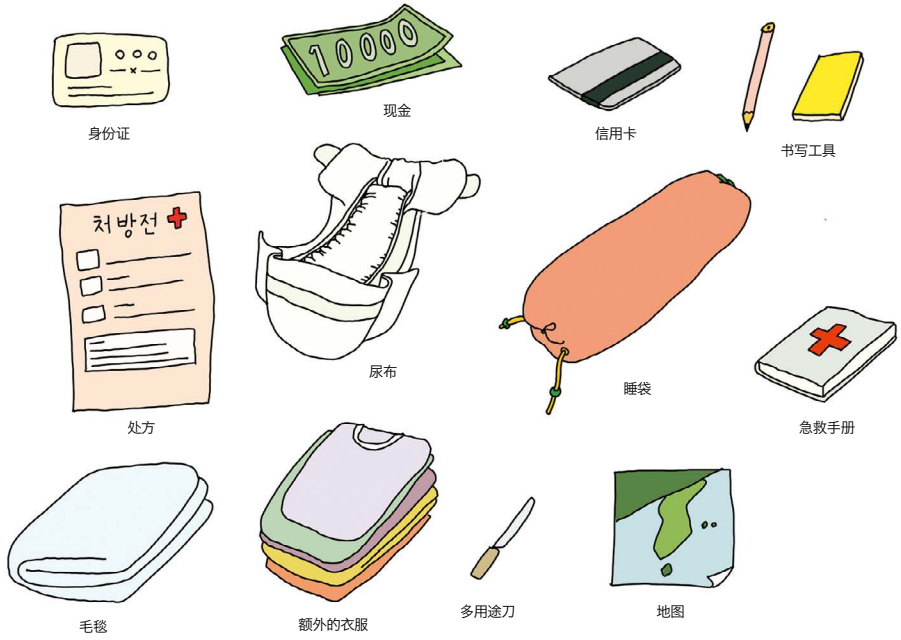
3 急救药品
消毒剂， 消化药，解热镇痛药， 止泻药，消炎药，剪刀， 止血剂，镊子，绷带，脱脂棉，皮膏，三角巾等

4 其他
身份证，现金，信用卡，处方，奶粉，尿布，睡袋，毛毯，额外的衣服，书写工具，多用途刀，地图，急救手册

❸ 急救药品



❹ 其他



❶ 聆听天气信息

❷ 居住在经常浸水的地区的居民立即撤离到高处

❻ 慢慢开车

慢慢地开车

❼ 把车子移到安全的地方

❸ 一旦发现危险情况，请立即离开地下，半地下室类住房

救命

❹ 关掉水龙头、煤气开关

ON

OFF

❽ 牢牢地固定

❾ 禁止外出

爷爷，奶奶，孩子不要出门，直到确定安全为止。

❺ 把东西搬到安全的地方

LOVE

❿ 危险可能性检查

⓫ 污染与否调查

净水

1 通过广播、电视和手机了解台风和风暴的最新情况
2 居住在低洼地区和经常浸水的地区的居民立即撤离到高处
3 请立即离开地下，半地下室类住房
4 避难时，关掉水龙头和燃气阀门并拔掉电气断路器
5 能浮在水面上的物体搬到安全的地方
6 公路上的车辆减速慢行
7 把一辆停在河边的汽车搬到一个安全的地方
8 牢固地固定屋顶，招牌等
9 老人或小孩不要外出
10 回到家后检查崩塌的可能性，然后进屋
11 自来水或储水饮用必须经过污染调查后使用

❶ 避开比地面更低的路!
比道路更低的路!

❹ 远离水流的地方!

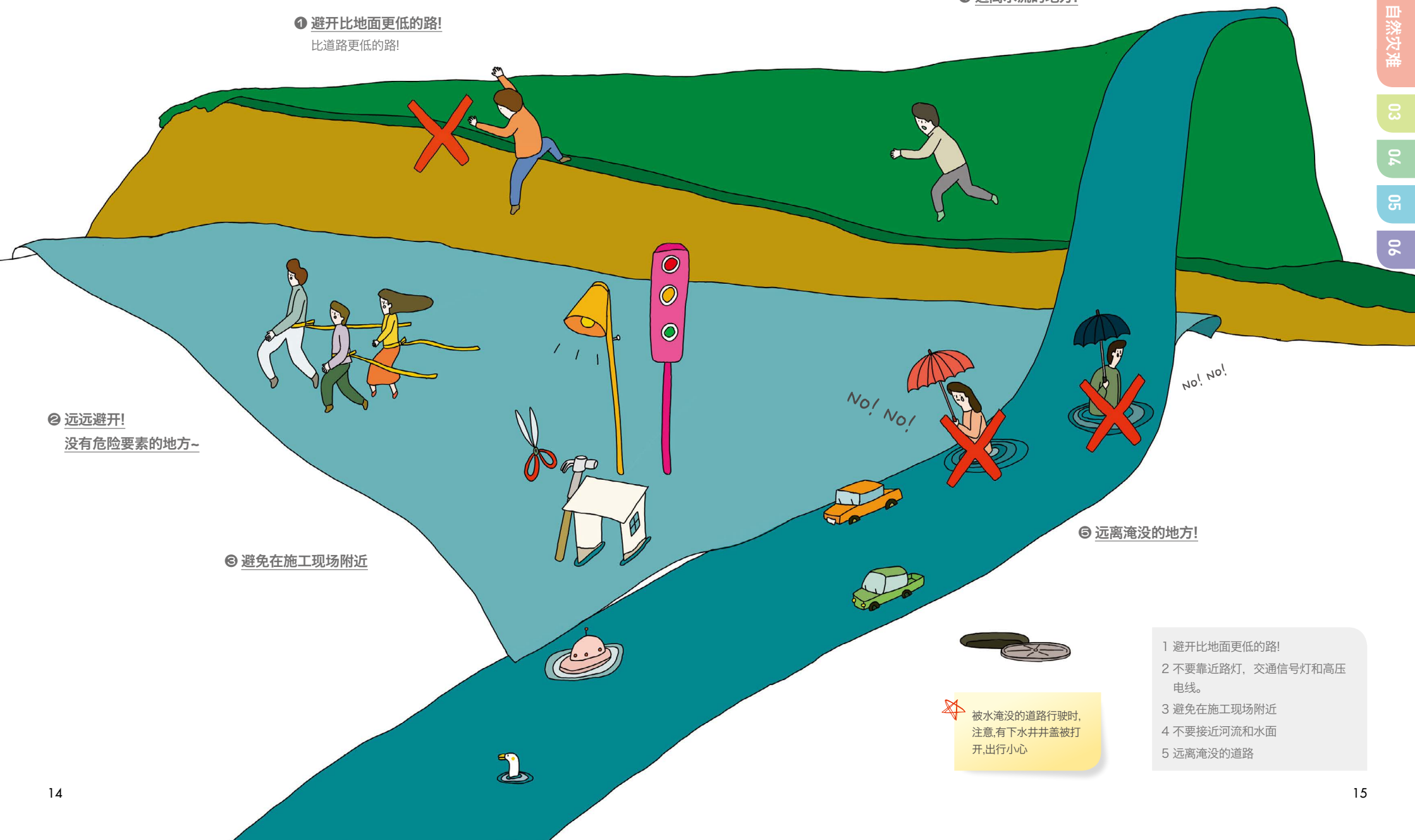
❷ 远远避开!
没有危险要素的地方~

❸ 避免在施工现场附近

No! No!

No! No!

❺ 远离淹没的地方!

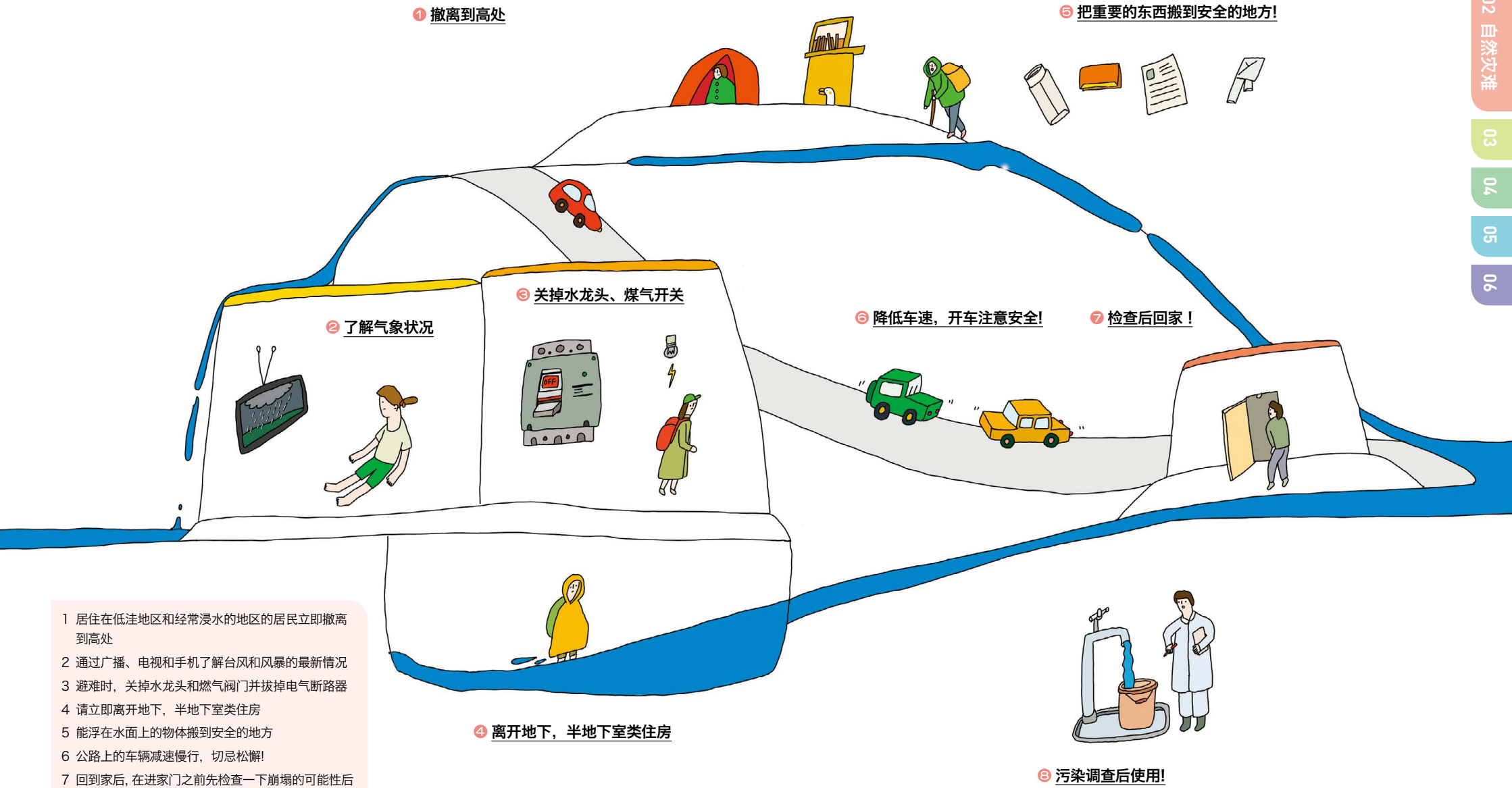


被水淹没的道路行驶时,注意,有下水井井盖被打开,出行小心

1 避开比地面更低的路!
2 不要靠近路灯，交通信号灯和高压电线。
3 避免在施工现场附近
4 不要接近河流和水面
5 远离淹没的道路

洪水/水淹

DO 应该做的事



1 居住在低洼地区和经常浸水的地区的居民立即撤离到高处
2 通过广播、电视和手机了解台风和风暴的最新情况
3 避难时，关掉水龙头和燃气阀门并拔掉电气断路器
4 请立即离开地下，半地下室类住房
5 能浮在水面上的物体搬到安全的地方
6 公路上的车辆减速慢行，切忌松懈!
7 回到家后，在进家门之前先检查一下崩塌的可能性后进屋
8 自来水或储水饮用必须经过污染调查后使用

洪水/水淹

DO NOT 不该做的事

❶ 避开比地面更低的路!

比道路更低的路!

❷ 不要靠近电线杆

❸ 远离工地

❹ 远离水流的地方!

No!
No

❺ 不要经过一条被水淹没的道路

被水淹没的道路行驶时,注意,有下水井井盖被打开,出行小心

1 避开比地面更低的路!
2 不要靠近路灯，交通信号灯和高压电线。
3 避免在施工现场附近
4 不要接近河流和水面
5 远离被水淹没的道路

大雪

DO 应该做的事

❶ 聆听天气信息

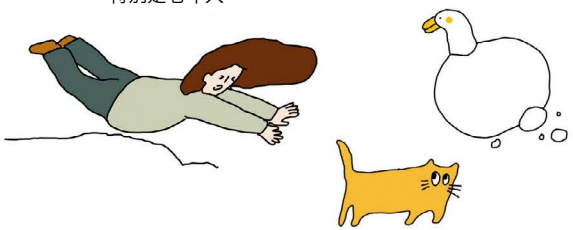
❷ 使用公共交通

❸ 向家人告知你的目的地



❹ 小心不要摔倒!

特别是老年人



❺ 走大路!



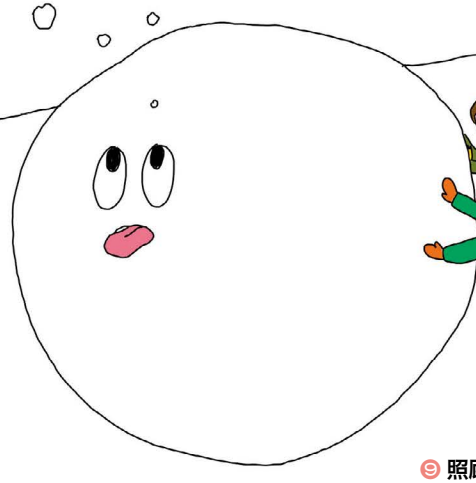
❻ 准备过冬用品



需要更换磨损的轮胎

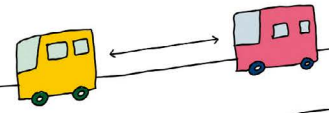
冬季空气压力会降低， 保持比正常气压值更高10%的空气压力

❼ 扫雪



如果雪下得太大,齿轮放在第2步出发,就不会有汽车轮子打滑,并且具有防滑效果

❽ 保持安全距离



❾ 照顾周围的人

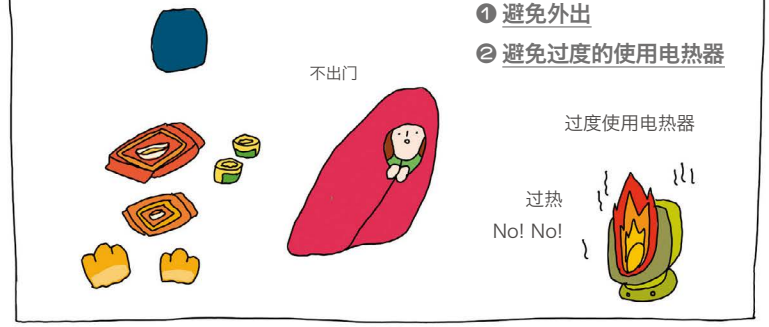


❿ 准备食物和燃料

不该做的事 DO NOT

❶ 避免外出

❷ 避免过度的使用电热器



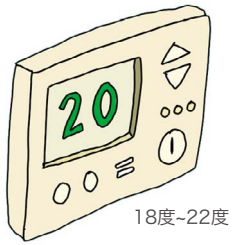
1 通过广播、电视和手机了解最新的天气状况
2 出门时，尽可能使用公共交通工具
3 不单独出去，向家人告诉目的地
4 小心不要摔倒
5 走大路，不走小路
6 准备防滑链，氯化钙等车辆过冬用品
7 清扫您家附近道路，屋顶等的积雪
8 保持车辆的低速行驶和车安全距离
9 照顾家里只下的一个人，你的邻居
10 为防备被孤立而准备食物及燃料

1 尽可能避免出门
2 不要过度使用电热器
(增加因超负荷而发生火灾和停电的可能性)

❶ 聆听天气信息

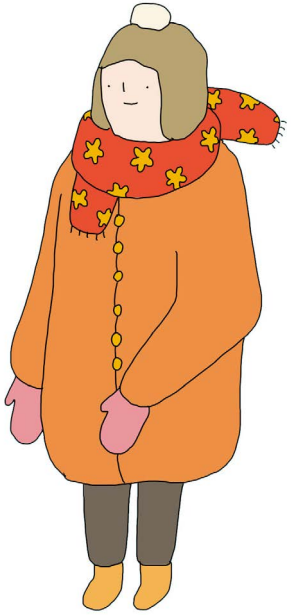


❷ 保持温度

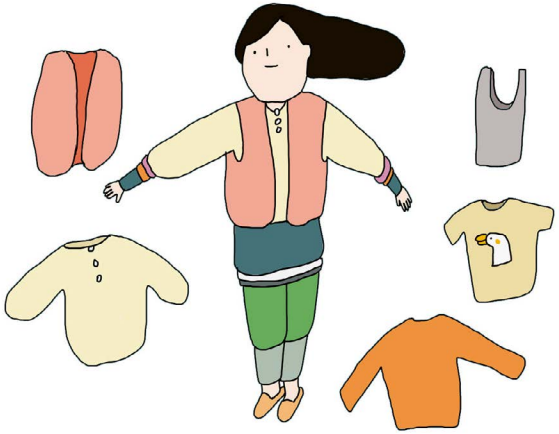


18度~22度

❸❹ 保持体温



❺ 多层叠穿

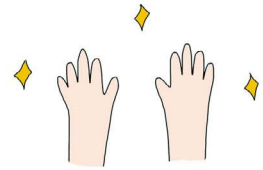


1 通过广播、电视和手机了解最新的天气状况
2 维持室内适当温度
3 保持体温避免冻伤(外出时)
4 通过帽子，围巾，手套保持体温
(尤其是头部部分)
5 穿多层薄衣的保暖效果更好
6 长时间出门时，打开水龙头，一点一滴地连续出水
7 出门后洗手洗脚
8 在自家的自来水表里面,放上一些旧衣服，密封外面
9 照顾家里只剩下的一个人，你的邻居
10 为了预防过度疲劳,请休息

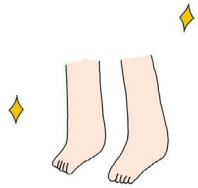
❻ 打开水龙头，一点一滴地连续出水一点一滴



❼ 清洁
天气寒冷时，彻底做好卫生管理



❽ 如果水龙头露在屋外面，找一个旧衣服把水龙头裹起来，密封外面



不该做的事 DO NOT

❶ 避免过度的使用电热器
请不要使用八爪鱼式的插座，
请注意不要过热!



1 如果过度使用电热器，增加因超负荷而发生火灾和停电的可能性

DO 应该做的事

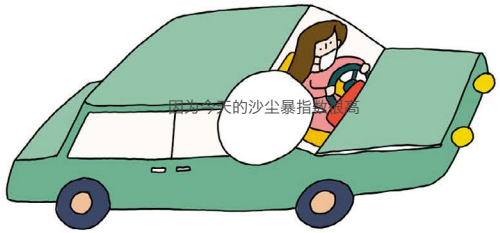
⑨ 照顾家里只剩下的一个人，你的邻居



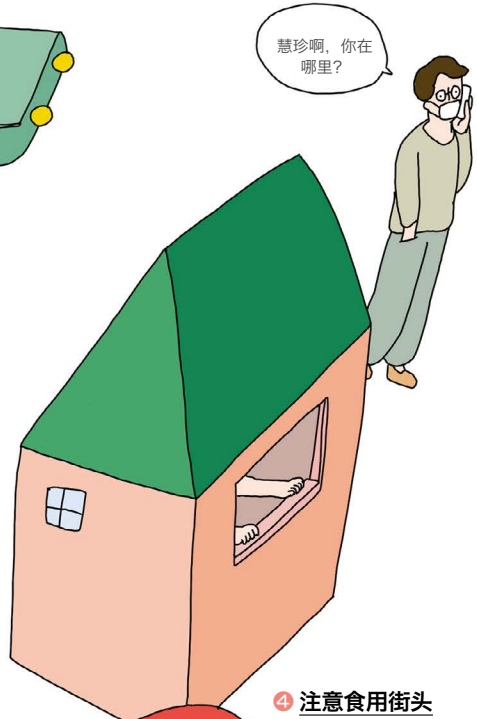
1 通过广播、电视和手机了解最新的天气状况
2 维持室内适当温度
3 保持体温避免冻伤
4 通过帽子，围巾，手套保持体温
(尤其头部部分)
5 穿多层薄衣的保暖效果更好
6 长时间出门时，打开水龙头，一点一滴地连续出水
7 出门后洗手洗脚
8 在自家的自来水表里面,放上一些旧衣服,密封外面
9 照顾家里只剩下的一个人，你的邻居
10 为了预防过度疲劳,请休息

检查天气寒冷时喝醉酒在外面睡觉的大人们，如果你需要帮忙，请拨打112报警。

❶ 黄砂も同様に気象情報を確認



❷ 外出时戴口罩



❸ 关闭窗口

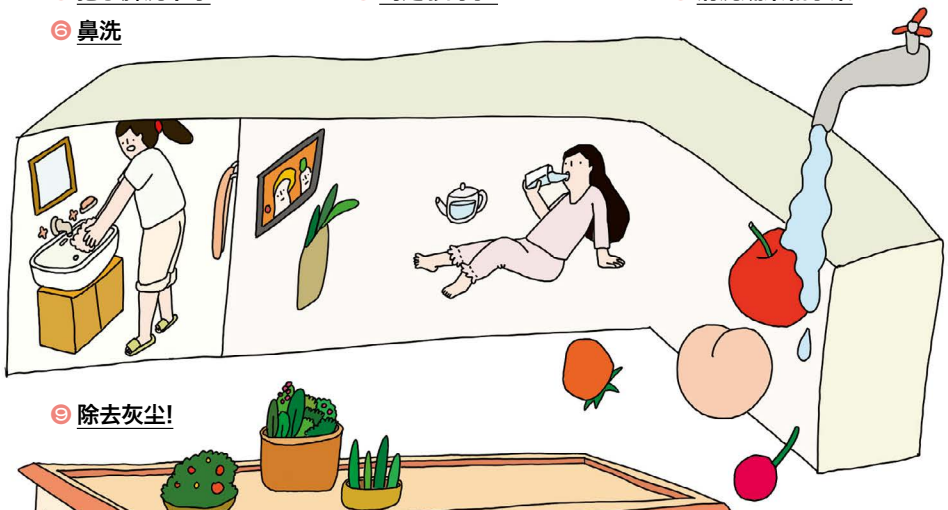


❹ 注意食用街头食品



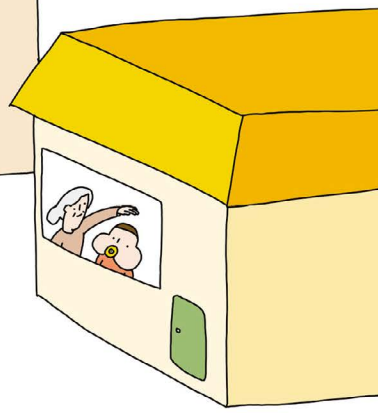
1 通过电视，互联网，广播和手机了解最新的气象信息
2 外出时佩戴防护目镜、口罩和长袖衣服。
3 关闭窗口，以防沙尘暴进入室内
4 注意食用街头食品、地下水
5 回家后把手脚洗干净
6 用生理盐水洗鼻子(如果可能的话)
7 喝足够的水(水分不足的话，会导致呼吸道粘膜变干燥，从而导致有害物质容易渗透。)
8 用流水冲洗蔬菜和水果
9 沙尘暴过后，清除室内外的灰尘和污垢

❺ 把手脚洗干净
❻ 鼻洗
❼ 喝足够的水!
❽ 清洗蔬菜和水果



❾ 除去灰尘!
❿ 调节家庭湿度





不该做的事 DO NOT

❶ 不要佩戴隐形眼镜
❷ 不要揉眼睛
❸ 禁止老人和小孩出门

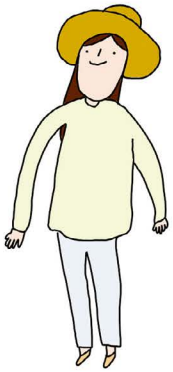


1 不要戴隐形眼镜(让异物更容易进入隐形眼镜)
2 外出后不要用手揉眼睛
3 禁止老人和小孩出门

❶ 确认天气信息



❷ 轻装



❸ 照顾周边的人

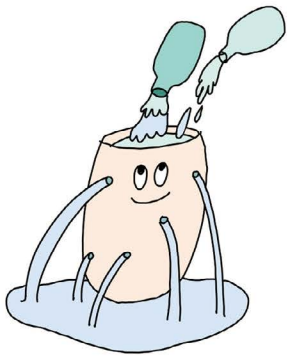
儿童，老人等



❹ 轻轻午睡



❺ 经常喝水！



❻❼ 准备停水及停电!



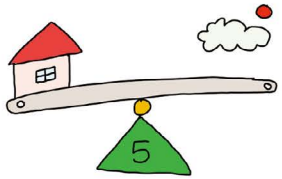
1 通过广播、电视和手机了解天气状况
2 外出时穿着轻便的衣服(浅色、 薄款长袖和长裤/尽量避免阳光照射)
3 照顾家里只剩下的一个人，你的邻居(孩子、老人、病人等)
4 轻轻午睡
5 经常喝水(因为出汗会导致比平时流过更多的水分)
6 准备停水、瓶装水和生活用水
7 准备停电(应对用电高峰，检查手电筒、便携式收音机等)
8 短暂休息，频繁休息
9 维持5℃左右的室内/室外温差
(26℃-28℃适当)

❽ 短暂休息，频繁休息

越热，越需要休息



❾ 保持室内外的温差

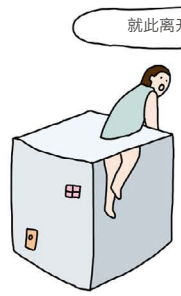


不该做的事 DO NOT

❶ 切勿将孩子单独留在车内!



❷ 远离!



避免空气不通的地方

❸ 禁止户外活动



❹ 禁止喝咖啡、酒

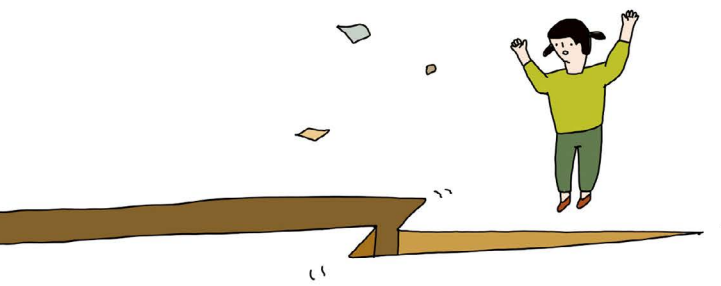


1 不要把老弱病残者或小孩单独留在车里
2 避免作业场所封闭
3 禁止户外活动
4 不要喝咖啡、酒
(带走人体内水分，减少水分)

地震

DO 应该做的事

❶ 震动停止后，行动!



❷ 据正确的广播指南而行动



按下电梯内每一层楼按键，下到最先打开的楼层，然后利用楼梯躲避

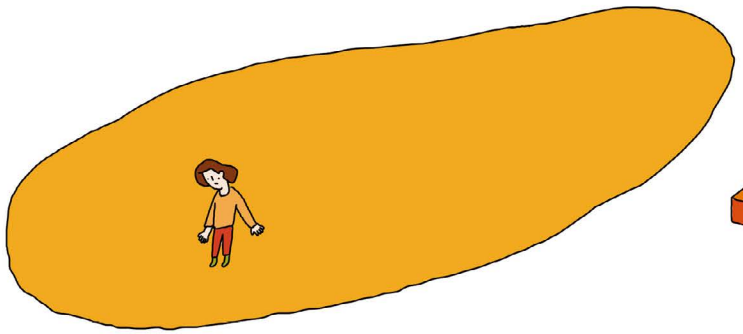
❸ 首先保护身体!
确认出口后逃到外面!



煤气关闭!
切断电气!

❹ 保护头发的同时
躲避在广阔的空间里!





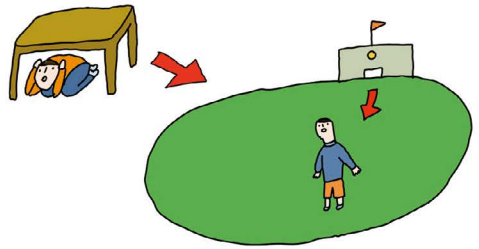
❺ 电梯

按下电梯内每一层楼按键，
撤离到最先打开的楼层



❻ 学校

首先躲到桌子底下，如果晃动停止，
移动到没有操场等落石危险的地方



没有操场等落石危险的地方

❼ 附近的超市等

避免在超市等橱窗里落下的物品，
如果震动停止时就到外面躲避

❽ 地铁

首先抓住安全的柱子，
然后按照指示行动

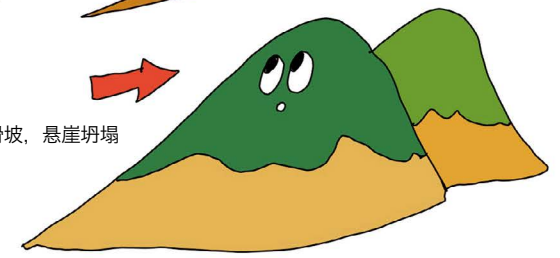
❾ 正在驾驶中

把车子停在道路一侧，并躲避



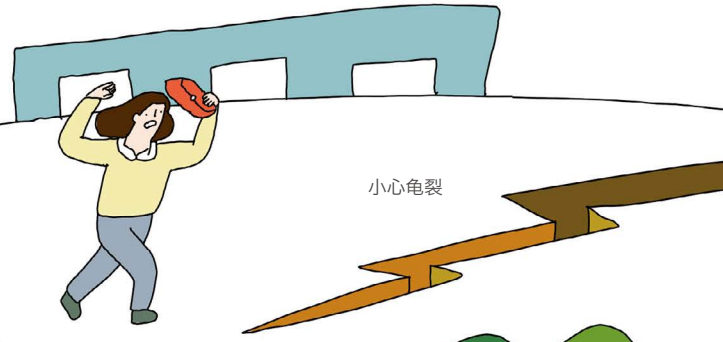
❿ 山海

注意山体滑坡，悬崖坍塌



DO NOT 不该做的事

❶❷ 禁止在撤离的情况下驾驶



1 震动停止后，行动
2 据正确的广播指南而行动
3 **屋里** 钻进桌子底下保护身体，然后停、停煤气，并确保出口和躲避到外面
4 **屋外** 用书包或手保护头，与建筑保持距离，移动到运动场等宽阔空间
5 **电梯** 按下电梯内每一层楼按键，下到最先打开的楼层，然后利用楼梯躲避
6 **学校** 躲到桌子底下，然后到操场上去
7 **超市等** 避免在超市等橱窗里落下的物品，走到楼梯或柱子附近，如果震动停止时就到外面躲避
8 **地铁** 抓住地铁扶手或柱子，地铁停下来后按照指示行动
9 **正在驾驶中** 驾驶时在道路右侧停下，把车钥匙插在钥匙孔里后躲开
10 **山海** 注意海上山体滑坡和悬崖崩塌，当发出地震海啸警报时，并移动到高处!

1 不要驶过建筑物或高压电线
2 避难时不要使用车辆(阻碍车辆通行)

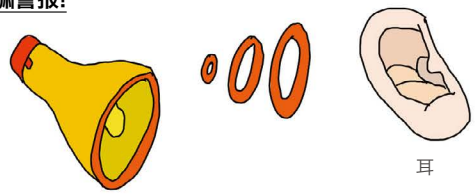
海啸

DO 应该做的事

❶ 撤离到高处

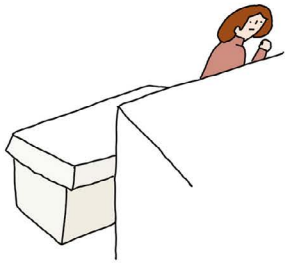


❷ 聆听海啸警报!



❸ 避难

地下或半地下住宅时



❹ 关掉水龙头和燃气阀门并拔掉电气断路器



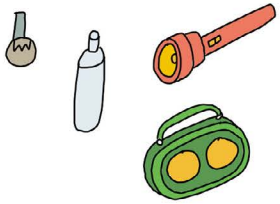
❺ 移动到一个安全的地方



❻ 确认邻居的避难与否



❼ 准备停水、停电



❽ 从海边远离



❾ 首先撤离到安全的地方



❿ 无法躲避时

移动到砖块或钢筋混凝土建筑物



1 居住在海岸低处的居民躲避到地势高的地带
2 通过广播、电视、手机等仔细听海啸警报
3 离开地下，半地下室类住房
4 避难时，关掉水龙头和燃气阀门并拔掉电气断路器
5 能浮在水面上的物体搬到安全的地方
6 确认邻居的避难与否
7 应对停水、停电，准备水、食物、手电筒、收音机
8 在海边:要尽快向远离 (土地摇晃或突然出现漏水，露出地面的情况)
9 直到海啸警报被解除，被判断安全为止，避难(即使约30厘米的海啸，成人也难走出来)

不该做的事 DO NOT

1 避免在施工现场附近
2 禁止出门
3 第一波海啸过去后， 可能被第二波、第三波的海啸袭击，也不会轻易进入到低地带

山崩

DO 应该做的事

❶ 在家周边维修!

❷ 了解躲避途径

❻ 了解情况

❼ 报警破损的设施

事前检查可以预防山体滑坡

❸ 躲避到安全的地方

搬到与山体滑坡对面的高处

❽ 在无法躲避的情况下

蜷缩身体，保护好头部

❺ 确认邻居的避难与否

❹ 切断煤气、电

OFF

1 维修房屋周围的森林及排水管道等
2 了解躲避途径
3 撤离到一个安全的地方
(当从倾斜处突然涌出水时/当平时正常流出地下水停止时/清水变成泥水时/无风，但树木摇晃时/ 突然，山腰突然间出现裂痕时)
4 撤离时切断煤气、电
5 确认邻居的避难与否
6 通过广播、电视和手机了解情况变化的趋势
7 报警破碎的设施，如电线和道路
8 无法躲避的情况下，尽量蜷缩身体，保护好头部(维持直到确保安全为止)

不该做的事 DO NOT

❶ 避免山谷或低地带

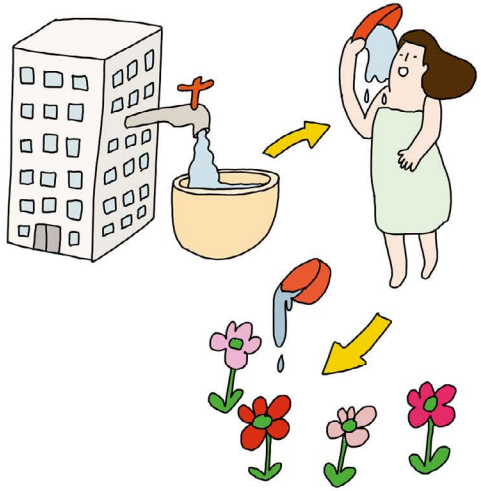
赶快去高处

❷ 禁止户外活动

1 不要去山谷或低地带
2 发出注意警报或警告时， 禁止在森林野外活动

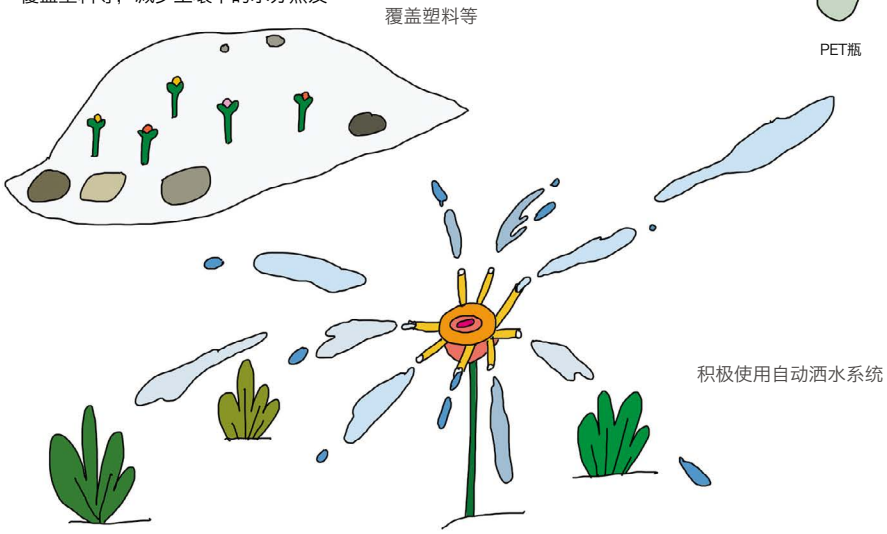
❶ 市区

再使用已使用过的水，不懈努力



❷ 农渔村地区

覆盖塑料等，减少土壤中的水分蒸发



❸ 在生活中节约水

努力减少水的使用量



1 **市区**
- 洗净餐具、洗脸、沐浴时取水使用
- 洗衣服收起来
- 在庭院、花园里再利用使用过的水
- 维修管道等，防止漏水现象

2 **农渔村地区**
- 用稻草和塑料覆盖农作物，使土壤中的水分蒸发最小化
- 了解容易枯竭水的地方或匮乏水资源的地区
- 检查能取水的设备(水路)或者可以抽水的设备(水泵)
- 使用便携式喷头，防止农作物枯萎

3 **在生活中节约水**
- 用纸巾擦拭干净餐具上的食物后再清洗
- 马桶桶里倒入塑料瓶或砖后使用
- 尽量在短时间内进行淋浴

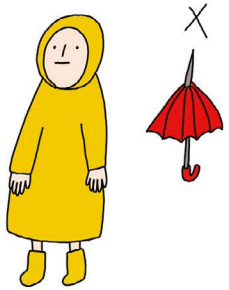
雷击

DO 应该做的事

❶ 确认天气信息



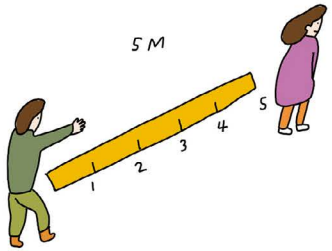
❷ 在雷击的时候，带雨伞，不如准备雨衣!



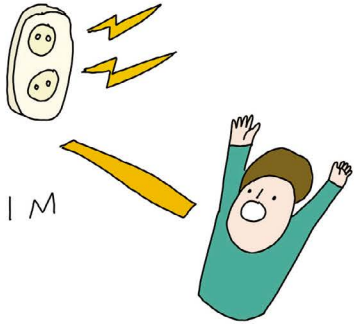
❸ 撤离到一个安全的地方



❹ 互相保持一定间隔移动



❺ 维持1米以上距离

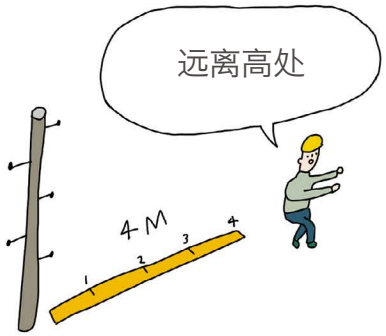


❻ 呈蹲伏姿态



1 确认对雷击的天气信息
2 带雨伞，不如准备雨衣
3 躲避在建筑物内部，汽车内部或山洞等安全地点
4 躲避时保持距离5米以上移动
(雷击可能会给周围的人群带来一系列危险。)
5 拔下家用电器，保持1米以上的距离
6 躲避后，呈蹲伏姿态
7 如果没有安全的场所，从离高处(路灯、电线杆等)4m以上的地方躲避。
8 如果你在车里，呆在原地
9 走出空地，如山顶或海滩

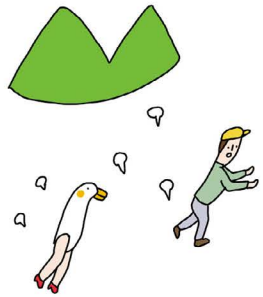
❼ 撤离路灯、电线杆等高处



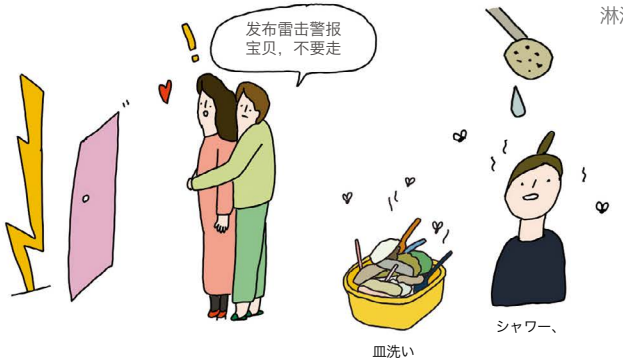
❽ 如果你在车里，呆在原地



❾ 走出开放的空间



❸ 禁止出门



不该做的事 DO NOT

❶ 不要靠窗户或墙壁
❷ 不要无意中接触



❹ 在家里禁止做的事情

淋浴，洗碗，洗衣等

1 不要依靠窗户，墙壁等
2 请勿触摸金属物体
3 禁止出门
4 不要淋浴，洗碗，洗衣服
(通过管道等就会通过电流)

传染病

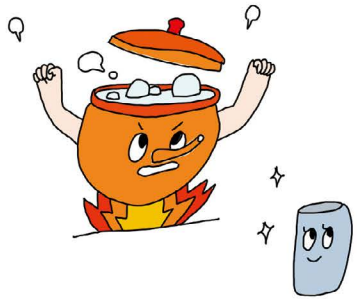
DO 应该做的事

❶ 干净

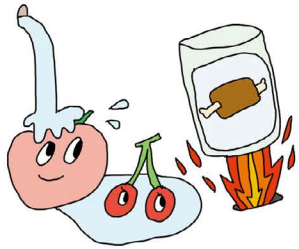
特别关心卫生!



❷ 水煮了



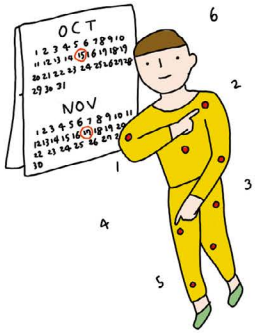
❸ 在流水中冲洗、煮熟



❹ 佩戴口罩



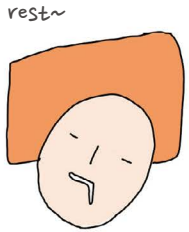
❺ 周期性检查身体状况



❻ 做轻度运动



❼ 足够的睡觉



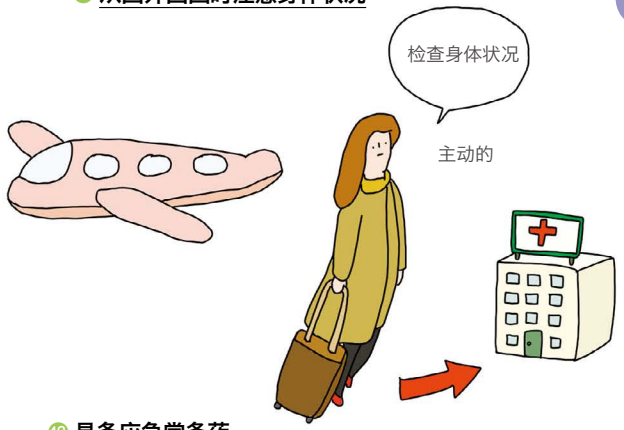
❽ 足够的水和食物



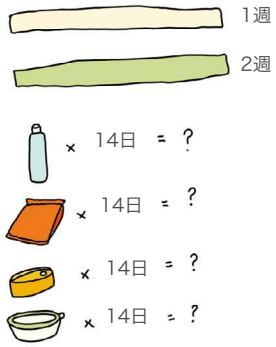
❾ 野外活动时穿长衣



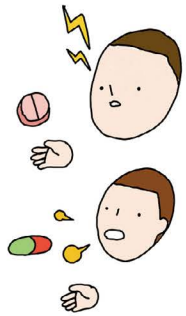
❿ 从国外回国时注意身体状况



⓫ 准备水和粮食



⓬ 具备应急常备药



1 经常洗手，刷牙
2 一定要煮开水，然后喝水
3 用流水冲洗配料，彻底煮熟
4 配戴口罩
5 周期性检查身体状况
6 做轻度运动
7 充分睡觉
8 摄取充足的水和食物
9 野外活动时穿长衣
10 从国外回国时注意身体状况
11 应对全国范围内的扩散，为期两周的水和粮食准备
12 具备应急常备药、镇痛剂、止咳药

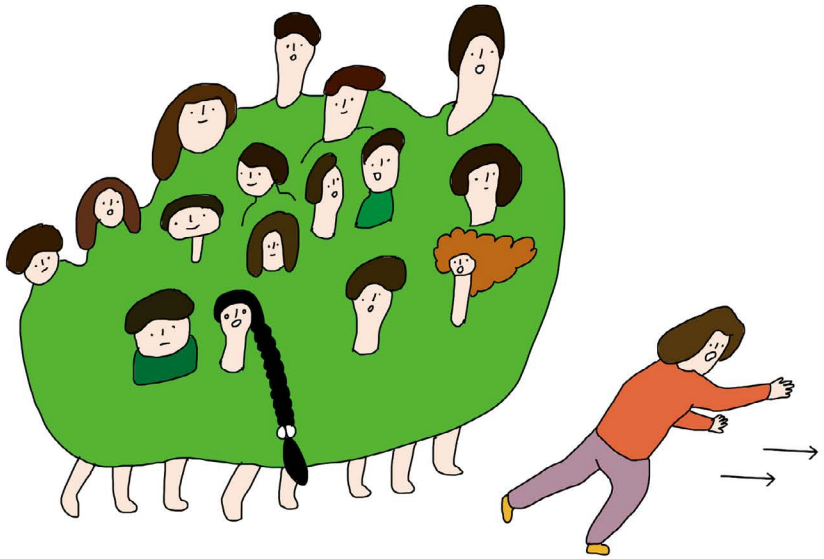
❶ 不要碰



❷ 不要接触患者



❸ 躲避人口较多的场所



❹ 禁止烹饪

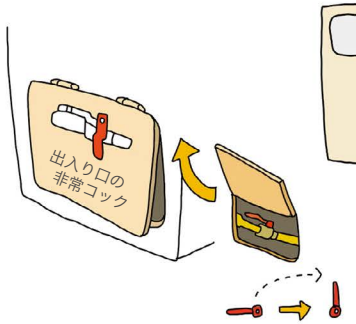


1 不要用手触摸你的眼睛，鼻子或嘴巴
2 不要与患病的人接触
3 躲避人口较多的场所
4 有腹泻症状或手受伤的人禁止烹饪

铁路和地铁事故

DO 应该做的事

❶ 利用客车内的灭火器进行灭火



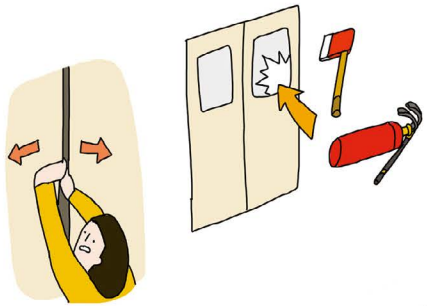
❷ 按下紧急按钮,与乘务员联络



每个客车各设置2个

❸ 地铁车门的打开方法

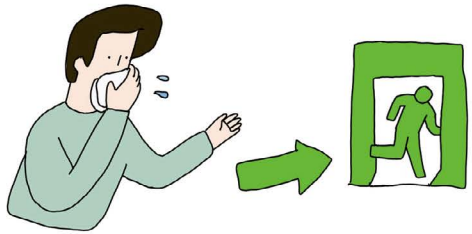
❹ 紧急时，打破玻璃后逃走



❺ 沿着躲避引导灯+墙面+盲人砖走~

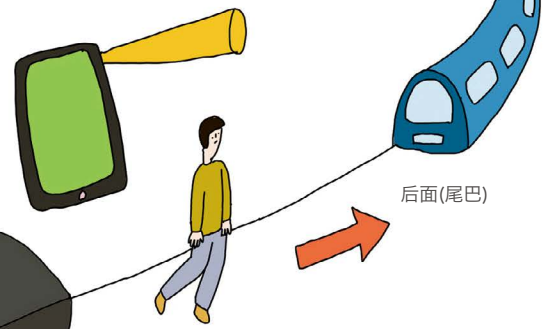


❻ 遮住鼻子和嘴巴，然后撤离到紧急出口

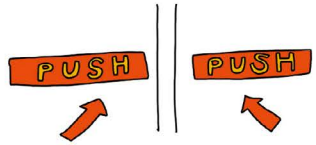


❼ 停电时，激活手机手电筒功能

❽ 如果无法逃离地面，就顺列车行进方向撤离



❾ 如果未打开法屏蔽门，
手动推开屏蔽门后行走



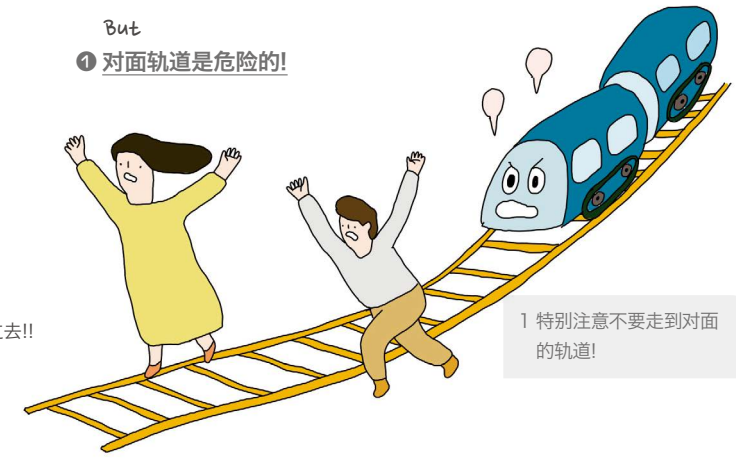
1 利用客车内的灭火器进行灭火
2 按下老人残疾人坐席旁边的紧急按钮，并与机组人员联系
3 打开地铁车门的方法
- 打开地铁车门的椅子下面或墙上的小盖子
- 拉动紧急旋塞或将红色紧急手柄顺时针旋转90度
- 等待3~10秒，直到停止排出空气的声音为止。
- 把车门向两边打开

4 如果车门没打开，就用用锤子或灭火器打破窗户
5 如果在停电时看不到指示灯，那么找墙壁或沿着盲人专用砖走路
6 用纸巾、毛巾、衣袖等遮住鼻子和嘴巴，然后撤离到紧急出口
7 停电时，平静地打开手机的手电筒功能
8 如果无法逃离地面，就顺列车行进方向撤离
9 如果未打开屏蔽门，就把一根红色的把柄推走

不该做的事 DO NOT

But

❶ 对面轨道是危险的!



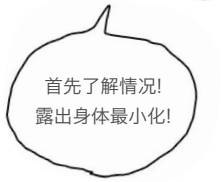
1 特别注意不要走到对面的轨道!

化学物质事故

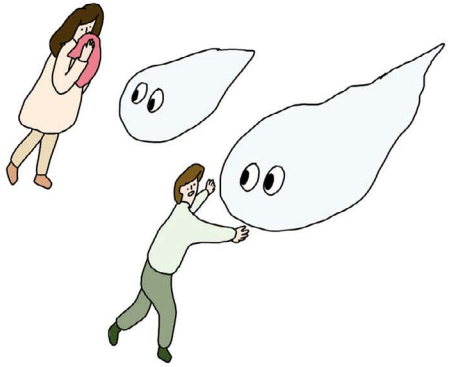
DO 应该做的事

❶❷ 通过手机等方式了解事故情况

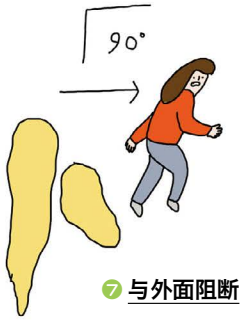




❸❹ 撤离到风吹来的方向



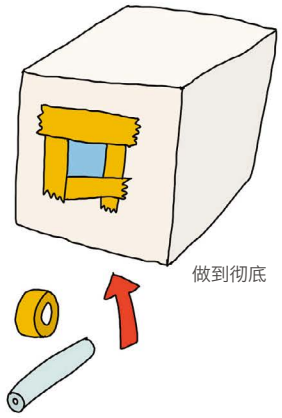
❺ 躲避在风方向的直角



❻ 停止运转!



❼ 与外面阻断



1 通过电视、广播、手机等了解事故情况
2 用雨衣或塑料防止皮肤露出
3 用毛巾，面具等遮住鼻子，嘴巴，尽可能地远离
4 首先撤离风吹来的方向
5 不过，如果从想要躲避的方向流出煤气时，则躲避朝着风吹来方向的直角方向
6 撤离室内后，空调、通风机等关机
7 撤离室内后，窗户关闭，并与外部阻断，用保鲜膜、胶带糊窗户缝、门缝、管道的缝隙等。
8 在车上时一定要关掉空调
9 如果暴露于化学物质，就立即去医院
10 躲在安全处，洗干净衣服然后换衣服
11 检查邻居躲避与否
12 将暴露于化学物质的衣服和鞋子密封后销毁

❽ 如果你在车里



❾ 如果暴露于化学物质，就立即去医院

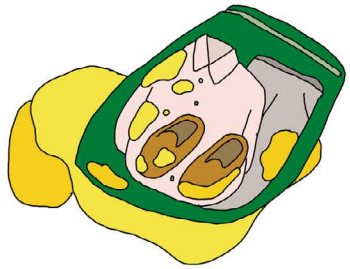


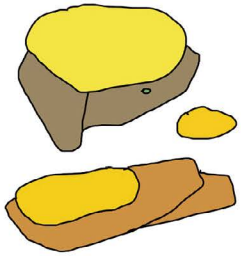
❿ 撤离后，洗干净

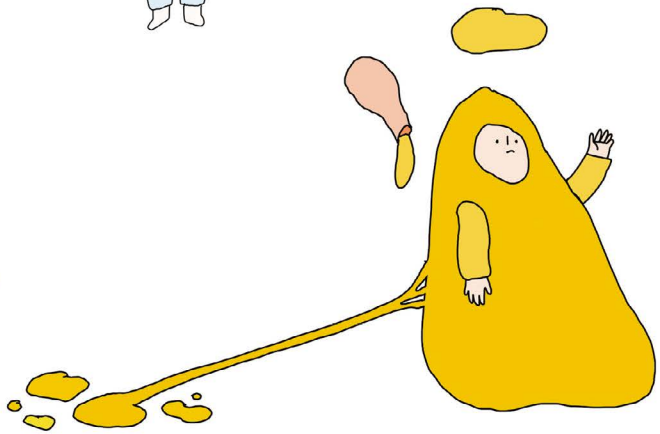




主角







DO NOT 不该做的事



1 不要靠近可疑的液体，固体或水蒸气。
2 不要靠近接触化学品的人员

❶ **逃跑方法计划!**
出入口或窗口



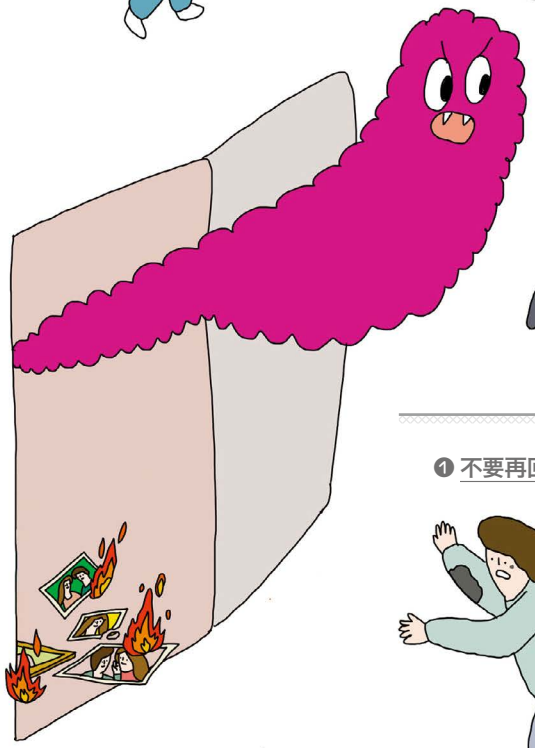
❷ **烟雾探测器,**
所有楼层安装!



❸ **万一发生火灾**
如果手柄很烫，不要打开门



烈火在对面的情况



向别人大声叫喊
迅速撤离



1 根据场所，计划通过出入口或窗口逃出的方法法(考虑其次的方法)

2 在所有楼层安装烟雾探测器!

3 火灾发生时
- "着火了"对别人大声叫喊
- 迅速向外躲避
- 压低姿势，用毛巾等遮住鼻子和嘴巴，然后撤离
- 当你穿过火焰时，用浸在水中的毛毯或毛巾包裹面部和身体
- 按照服务员等的指示撤离
- 开门之前，如果将手背放在门上，或者在握住手柄后很烫，请勿打开
- 如果被困在了一个房间内，用衣服等堵住门缝
- 逃出后敞开的大门全都关上了
- 衣服着火了,遮住眼睛和嘴，迅速滚入地板,并杀死火焰

不该做的事 DO NOT

❶ **不要再回去**



Never
不行!!

1 出门后不要再进去

山火

DO 应该做的事

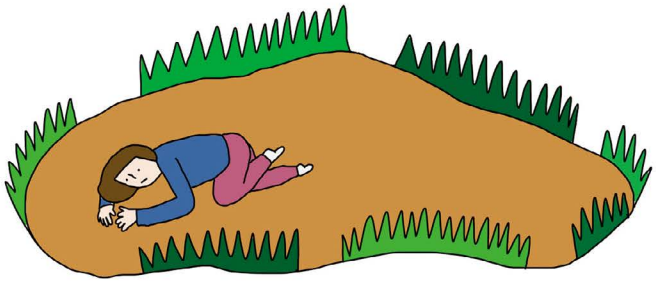
❶ 报警!

❷ 向背风处躲避

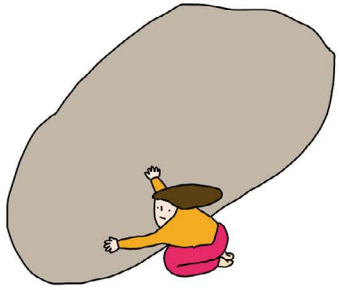
❸ 移到较低的位置



❹ 无法躲避时

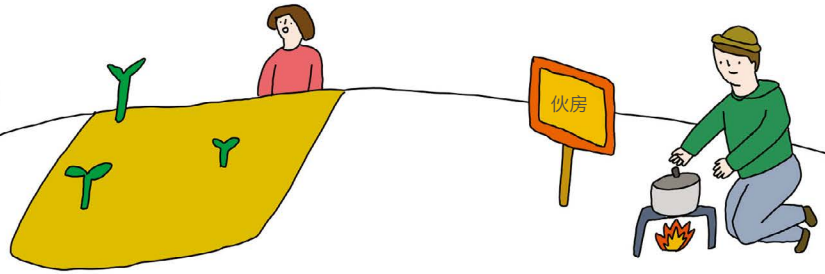


❺ 躲避已被烧毁的地方



❻ 用空地躲避

※ 只在允许的地区进行烹饪

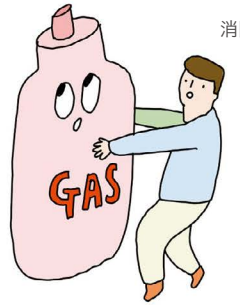


❼ 把窗户关上，洒上水



❽ 房屋周围整理

消除起火原因!



1 发现山火时拨打119报警
2 向背风处躲避
3 避开比山火还要低的位置
4 如果你不能疏散，选择一个叶子很少的地方趴着，手捂脸
5 躲避已经被烧毁的地区，低地势、道路、岩石后面等
6 躲避田地、旱田、学校等空地
7 把窗户关上，在房子周围洒上水
8 去除房屋周围的煤气罐等起火原因
※只在允许的地区进行烹饪

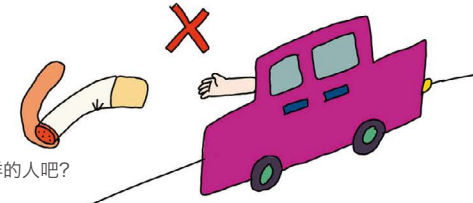
不该做的事 DO NOT

❶ 登山时



不行!!

❷ 不要扔掉香烟



没有这样的人吧?

1 登山时，不要使用打火机、火柴等
2 不要把香烟扔出车外

建筑物崩塌

DO 应该做的事

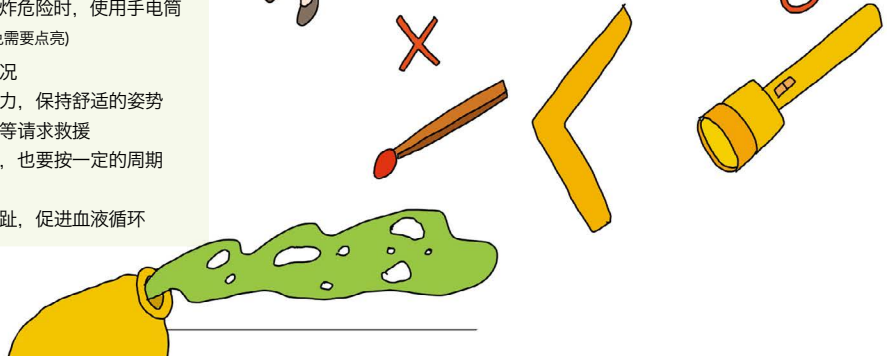
❶ 不要慌张,寻找避难路



❷ 应对坠落物品! 头部保护!

❸ 逃出大楼外边

❹ 用手电筒代替火柴



❺ 在被埋在废墟中的情况

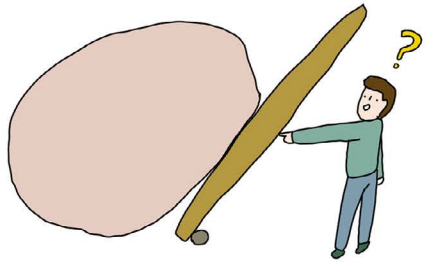
有规律地敲打管道等请求救援

有规律地敲打

1 建筑物崩塌时不要慌张，观察周边情况，寻找避难路
2 应对坠落物品，用垫子等保护头，并躲避
3 用扶强材，绳子等逃出建筑物外边
4 如果煤气泄漏导致爆炸危险时，使用手电筒代替火柴(如果不可避免需要点亮)
5 在被埋在废墟中的情况
- 不消耗不必要的体力，保持舒适的姿势
- 有规律地敲打管道等请求救援
- 即使打不通的地区，也要按一定的周期打开手机
- 随时移动手指与脚趾，促进血液循环

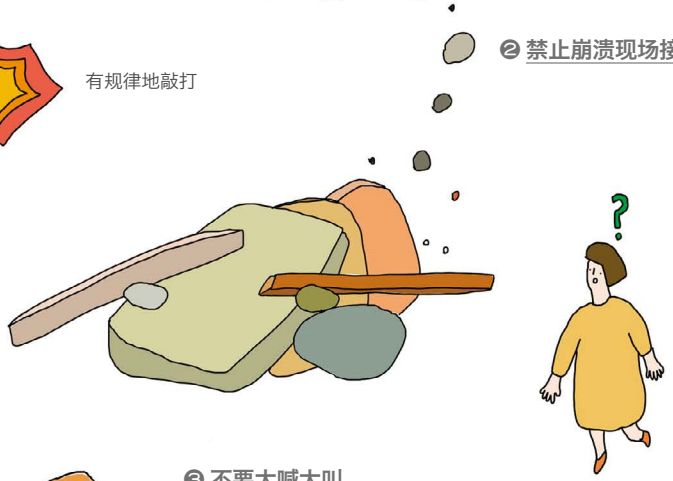
DO NOT 不该做的事

❶ 不要碰障碍物!



发生这种情况时，不要好奇!

❷ 禁止崩溃现场接近



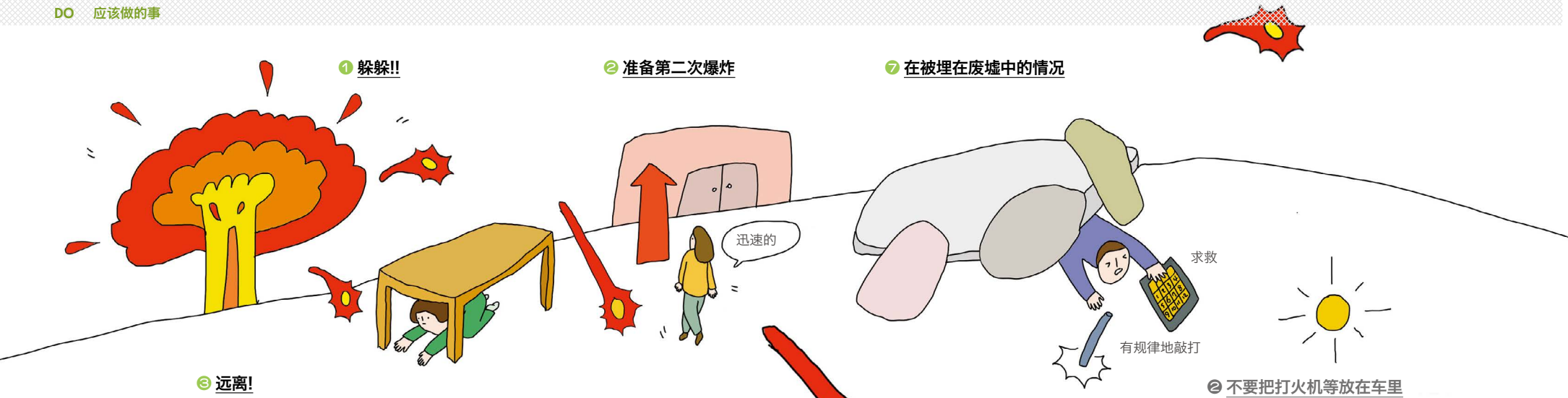
❸ 不要大喊大叫



1 移动时不要碰到障碍物
2 不要接近崩溃现场
3 不必要地高喊,不消耗体力

爆炸

DO 应该做的事



❶ 躲躲!!

❷ 准备第二次爆炸

❼ 在被埋在废墟中的情况

❸ 远离!

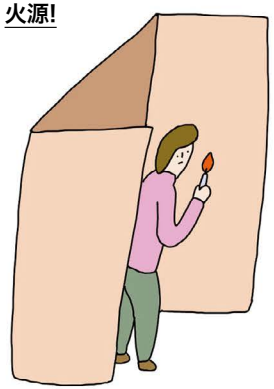
❹ 捂住耳朵，保持低姿态!

❺ 保持最低限度的呼吸!

1 如果发生爆炸，躲在桌子或桌子底下
2 为防备第二次爆炸，在建筑物内迅速躲避
3 移动到离事故现场较远的有墙壁的场所
4 躲避时捂住耳朵，保持低姿态
5 为应对窒息，最小限度的呼吸，躲避
6 禁止在灰尘较多的密封空间使用火源
7 在被埋在废墟中的情况
- 不消耗不必要的体力，保持舒适的姿势
- 有规律地敲打管道等发出 求救
- 即使打不通的地区，也要按一定的周期打开手机
- 随时移动手指与脚趾，促进血液循环

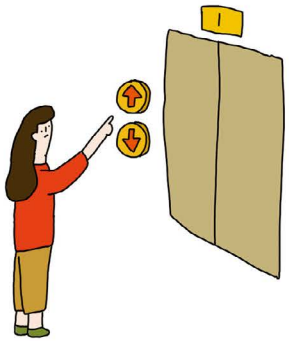


❻ 禁止在密闭空间内使用火源!

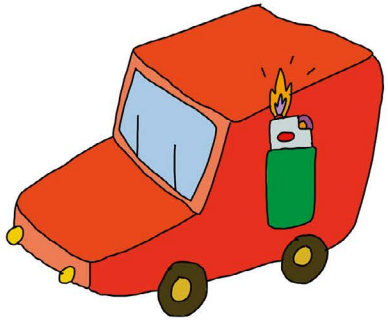


不该做的事 DO NOT

❶ 禁止使用电梯

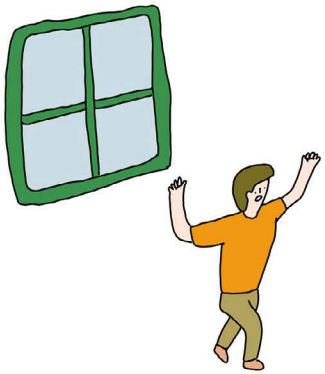


❷ 不要把打火机等放在车里





❸ 从窗户、玻璃门离开



❹ 禁止使用电气开关和火源



1 禁止使用电梯
2 在夏天，不要把打火机等放在车里
3 不要靠近窗户或玻璃门
4 准备额外的爆炸，禁止使用电开关和火源等

❶ 了解情况

❷ 提前确定见面地点



❸ 相关爆炸物

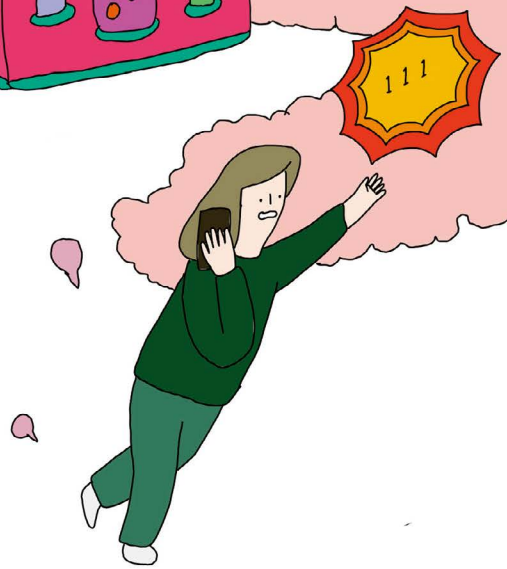
1 通过电视和广播了解情况

2 发生恐怖事件时,提前确定见面地点

3 有关爆炸物
- 发现可疑物品或车辆时，不要动，躲避后报警
- 爆炸时立即趴在地板上，紧贴双臂和胳膊肘后保护胸部，用手捂住耳朵和头部
- 迅速撤离爆炸点的相反方向

4 化学和生物恐怖袭击
- 如察觉到污染空气，可用手绢、卫生纸等方式捂住鼻子和嘴巴
- 迅速从污染区域撤离
- 如果您接触到化学物质，就彻底洗净面部和手等，进行急救治疗

5 核爆炸和放射性恐怖袭击
- 如果你感到闪光，就趴在相反方向，以掩盖眼睛和耳朵，并张开你的嘴
- 寻找地下避难所或掩蔽物，隐藏你的身体
- 建筑等地躲避后，关上窗户，关闭空调、排风扇等



❹ 化学和生物恐怖袭击

首先避开 → 彻底洗净 → 必要时急救治疗



❺ 核爆炸和放射性恐怖袭击

绝对不能够忍受的事情



向地下逃遁

不该做的事 DO NOT

❶ 不要对抗恐怖分子



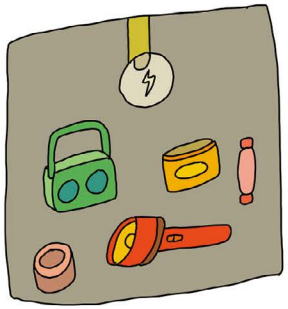
首先保护自己的身体

1 不要盲目对抗恐怖分子

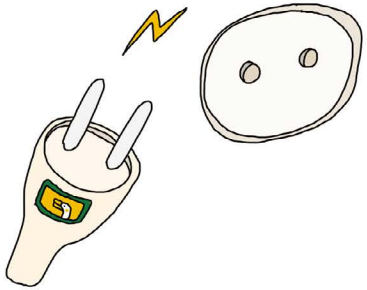
停電

DO 应该做的事

❶ 停电预备物品



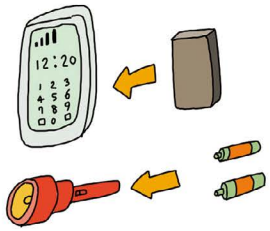
❷ プラグを取り、漏電遮断機を確認



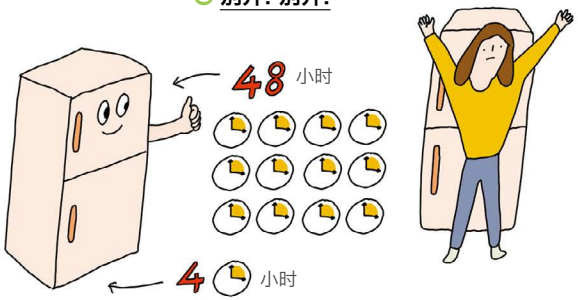
❸ 使用手电筒，蜡烛是危险的!



❹ 准备备用电池

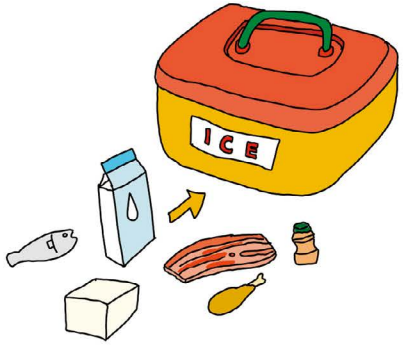


❺ 别开! 别开!



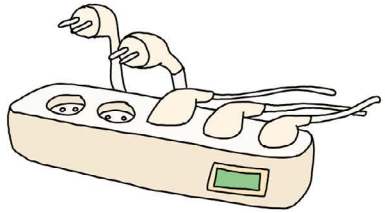
1 准备用于防备停电的便携式手电筒、粮食、收音机等
2 拔下插头，检查漏电断路器
3 尽可能使用手电筒，蜡烛有火灾危险
4 为手机，手电筒等准备备用电池
5 切勿打开冰箱(冷藏室约4小时，冷藏室可保管至48小时)
6 易变质的食物放在冰箱盒里保管
7 (重新供电时)隔一段时间， 一个插头一个插头重新插上。
8 检查冰箱食物
9 因停电停止电梯时需平静地用内线电话联系

❻ 用冰箱子移动



❼ 重新供电时

隔一段时间， 一个插头一个插头重新插上。

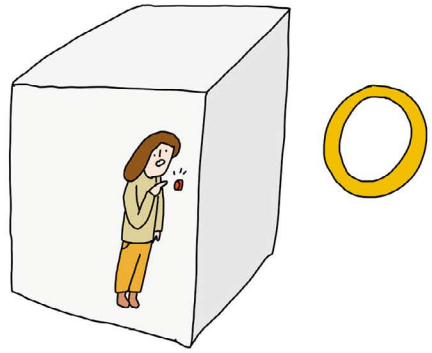


❽ 检查!



检查有没有异常后吃!

❾ 平静地用内线电话联系



不该做的事 DO NOT

❶ 禁止勉强逃避



不要慌张,不要勉强!

1 如果被关在电梯里，切勿勉强逃走

煤气事故

DO 应该做的事

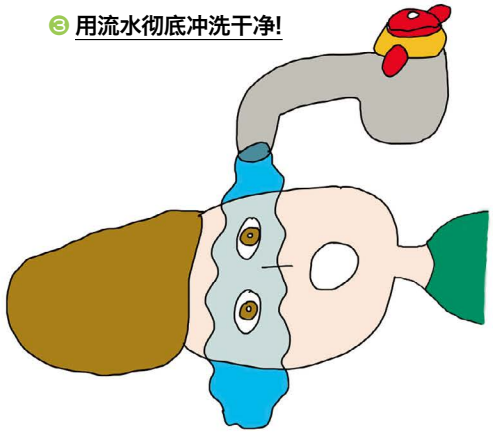
❶ 确认煤气泄漏!点火!



❷ 首先换换气!!



❸ 用流水彻底冲洗干净!



1 使用煤气前先闻气味，确认是否着火(一旦泄漏就关上阀门，并打开窗户透气)

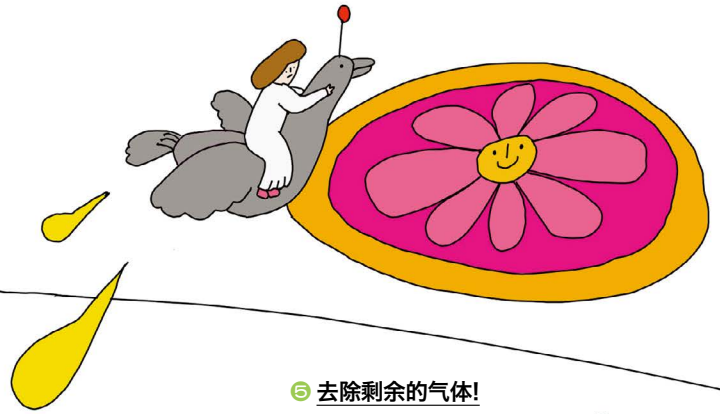
2 液化石油气比空气更沉，沉在地板上，用扫帚扫干净(不使用电风扇等电气器具。)

3 如果眼睛里进气体生疼，用流水冲洗干净。

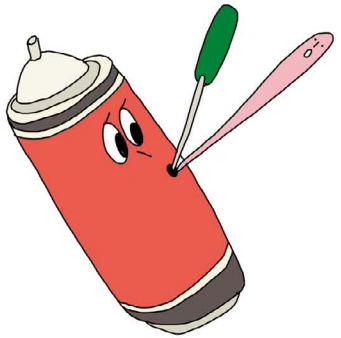
4 躲避在离事故地点较远的空地(躲避时用湿毛巾捂住嘴和鼻子)

5 使用完丁烷气后，在容器中打一个孔，并去除剩余的气体后丢弃。

❹ 躲避在远处的空地



❺ 去除剩余的气体!



不该做的事 DO NOT

❶ 不要把大碗放在便携式燃气灶上

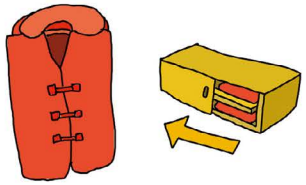


1 在便携式燃气灶中，不要放在比便携式燃气灶更大的碗

船舶事故

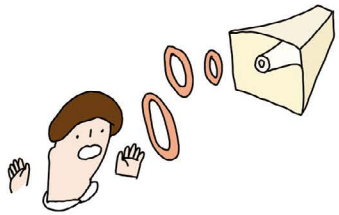
DO 应该做的事

❶ 确认救生衣及逃离路线!



→ 保管在椅子底下或船舱内

❷ 发生事故时大声叫喊



❸ 火灾发生时

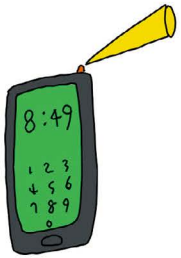


用斧头打破窗户等通通风

❹ 聆听指示！



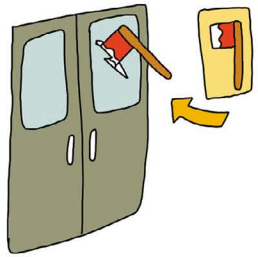
❺ 激活手机手电筒模式



❻ 摸着墙壁走



❼ 当门没有打开时



❽ 穿救生衣，脱掉鞋子，



为了方便在水中行动，脱掉鞋子

❾ 跳入水中



❿ 在水中



→ 如果你做了很多活动，你就会更快地失去热量。体温过低会危及生命。



1 检查救生衣的位置和逃生路线
2 发生火警或搁浅等事故时，发布警报或铃声
3 火灾用灭火器灭火，打破窗户通通风
4 紧急情况通知及识别时，遵照地船长船员的指示
5 在停电的情况下，平静地打开手机的手电筒功能
6 如果停电时看不到引导灯，就摸着墙壁走
7 如果门没有打开，用斧头打破窗户逃生
8 万一发生危机，穿救生衣，为了方便在水中行动，脱掉鞋子
9 跳入水中，两腿并拢以立正姿势往下跳下去
10 尽量避免在水中活动

DO NOT 不该做的事

❶ 切莫一窝蜂地拥





尾端部分以结的方式绑一次

1 不要拥向船体的一侧

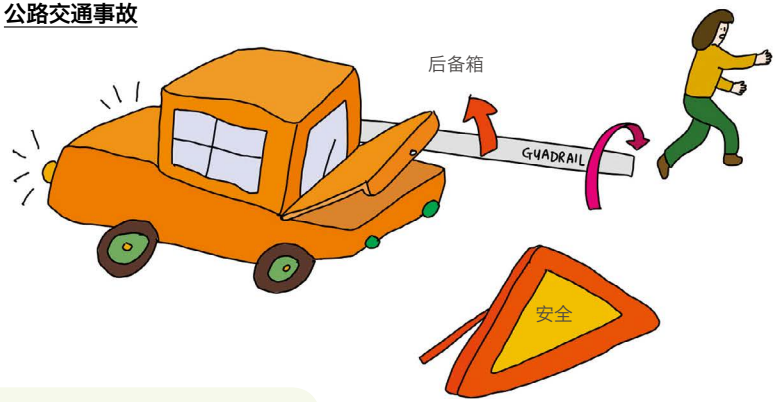
交通事故

DO 应该做的事

❶ 检查本人和同乘者是否受伤!



❷ 公路交通事故

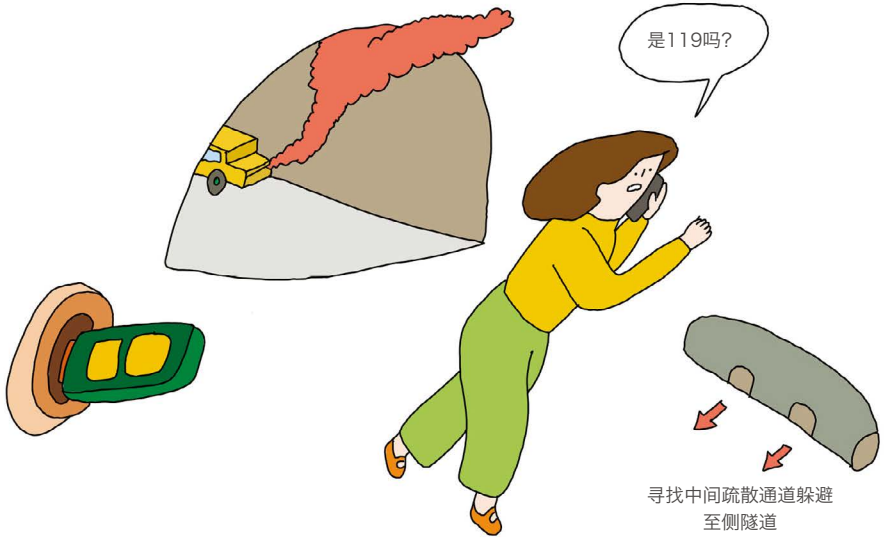


1 事故发生后检查本人和同乘者是否受伤

2 公路交通事故
- 将车移到道路路边，打开应急灯，然后打开后备箱
- 搭乘者避开护栏外等安全处躲避
- 后方设置安全三脚架

3 隧道内交通事故
- 进入隧道时，维持规定速度和安全距离
- 如果由于事故或火灾无法移动，则将车辆移动到路边后熄火，把汽车钥匙插在匙孔里后下车
- 通过隧道紧急电话、紧急铃声、手机报警
- 躲避火灾烟雾，低着身子躲避到隧道外
- 对于长隧道，通过中间疏散通道躲避至侧隧道

❸ 隧道内事故



不该做的事 DO NOT

❶ 不要硬着头皮救援!

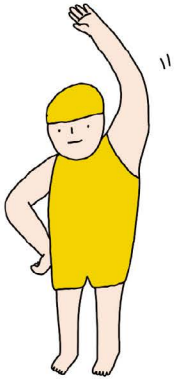


1 对于被汽车压伤的伤员，不要硬着头皮救援(关于脊椎和颈椎受伤的担忧)

水上游戏安全守则

DO 应该做的事

❶ 准备运动!



❷ 先从远离心脏的四肢开始冲淋





❸ 总是在监护人视线范围内活动!

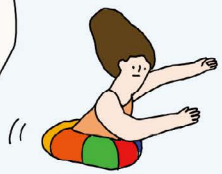


❹ 确认潮时间

❺ 逆流而上



❻ 躲避石头



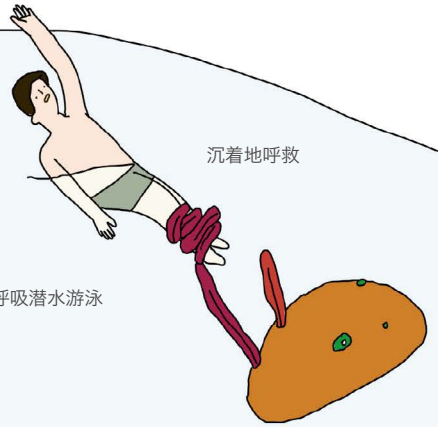
1 在水中游戏之前一定要做准备运动
2 在入水前先从远离心脏的四肢开始冲淋
3 确保孩子在监护人视线范围内活动
4 了解潮流的变化时间
5 水势很猛，逆流而上
6 过江或溪谷时，尽量避开石头涉水
7 当大浪袭来时，就会暂时屏住呼吸潜水游泳(自然会浮起来)
8 被水草缠住时，别打把势，保持冷静
9 发现落水者时，用撑杆、救生圈等工具进行救援

❼ 当大浪袭来时



暂时屏住呼吸潜水游泳

❽ 被水草缠住时



沉着地呼救

❾ 用撑杆、救生圈等工具进行救援

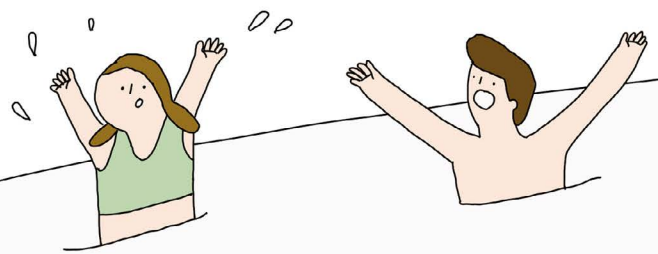
不要乱去跳水!



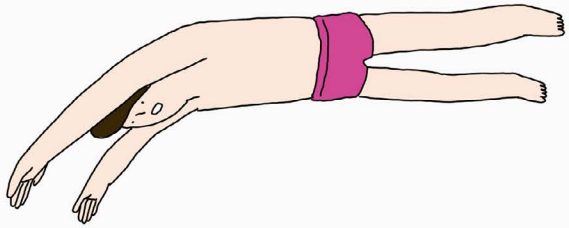
水上游戏安全守则

DO NOT 不该做的事

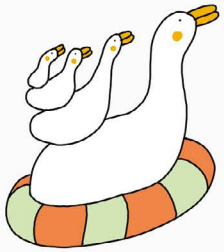
❶ 克制玩耍!

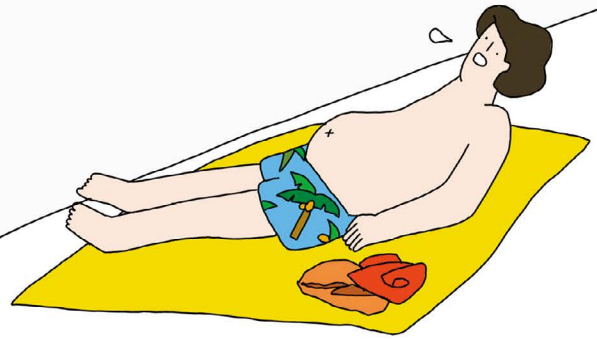


❷ 不要乱去跳水



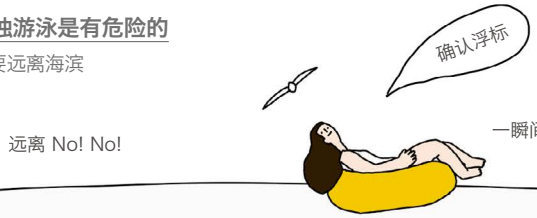
❸ 当你感觉不舒服时，切忽饭后游泳





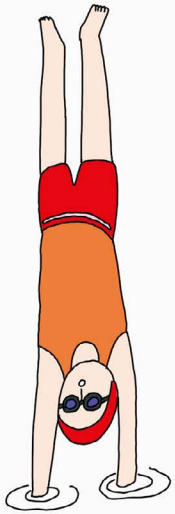
❹ 单独游泳是有危险的

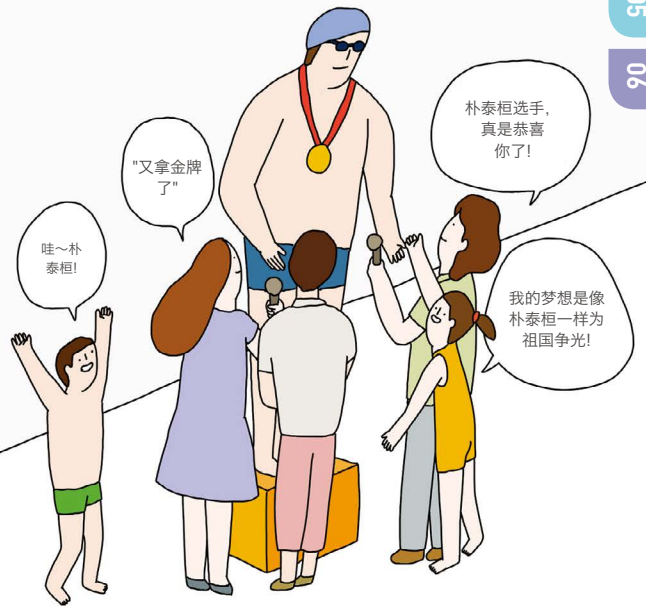
不要远离海滨



❺ 切忌松懈

❻ 不要过分相信





1 游泳时不要开玩笑地说“救命啊”或不要挥动双臂
2 当发现落水者时，不要乱去跳水
3 当你感觉不舒服时，切忽饭后游泳
4 不要独自一人在湖泊或河流中游泳
5 泳池浅水区，其实也很危险，不要掉以轻心
6 过分相信自己的能力，不要乱行动

登山安全守则

DO 应该做的事

❶ 聆听天气预报

❷ 准备东西

紧急食品、常备药、手电筒等

❸ 伸展运动



❹ 一起爬山



❺ 经常喝水



❻ 发生抽筋时



❼ 寻找可以躲避寒冷和风的地方!

❽ 保暖保温!



❾ 如果被蛇咬伤



在蛇咬伤处上方5～10厘米处

❿ 如果被蜂蜇



⓫ 骨折时



⓬ 下山时，压低姿势，仔细观察脚下



1 提前了解天气信息

2 准备紧急食品、常备药、手电筒、雨衣等

3 爬山前做好伸展运动，充分热身

4 登山要在两人以上一起进行

5 经常喝水，少吃碳水化合物

6 忽然抽筋，松解鞋带，伸直脚，然后将脚趾头朝向身体方向拉，令双腿肌肉松弛

7 在遇难时拨打119报警，寻找可以躲避寒冷和风的地方

8 如果发凉，体温下降，用围巾保暖头部、脖子、腋窝等快速降体温的部位(脱下湿衣服换上干衣服)

9 如果被蛇咬伤，可在蛇咬伤处上方5～10厘米处用一条带子绑住

10 在被蜂蜇的时候用信用卡等轻轻地挖出，取出蜂刺，不要揉搓伤口,而是用冰或凉水冷敷后,在伤口处涂抹氨水。

11 凉凉地保持骨折部位，并用树枝等固定

12 下山时，压低姿势，仔细观察脚下

不该做的事 DO NOT

❶ 别把树枝当做扶手



1 不要把烂树枝或不稳定的岩石当做扶手!

扣留及绑架

DO 应该做的事

❶ 不要胡乱反抗 禁止突然行动!



❷ 尽量不要引人注目



❸ 温顺地服从，克制刺激性言行

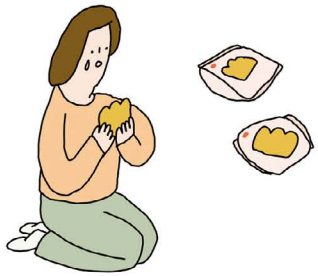




170～175cm
正常的体质
眼睛的形状
左眼下的一个小点
深沉的语调
在眉间有深的皱纹

❹ 维持健康

不能不吃饭



1 不要反抗，温顺地服从，躲避突然行动
2 如果有几个人被绑架，就不要引人注目
3 乖乖地听从绑架犯的指示，停止一切刺激性言行
4 为了维持健康，做一些轻微的运动，不能不吃饭
5 可与绑架犯交流，保持友好关系
6 一旦开始救援作战，就马上趴下来
7 记住绑架犯的外貌、性格、声音等特点

❺ 保持友好关系



❻ 一旦开始救援作战



❼ 记住绑架犯的面部特征



DO NOT 不该做的事

❶ 不要盲目地试图逃离



❷ 尽量不要与绑架犯眼睛对视



1 如果不是确保安全的情况，就不会盲目地试图逃离
2 尽量不要与绑架犯眼睛对视

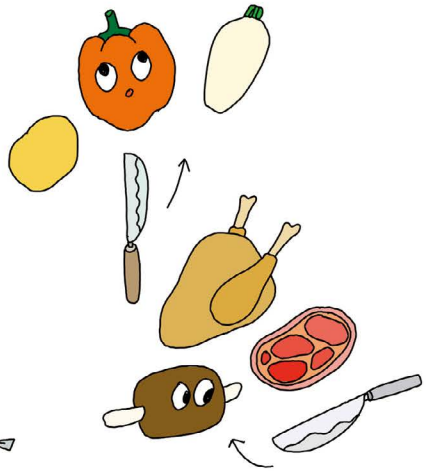
预防食物中毒

DO 应该做的事

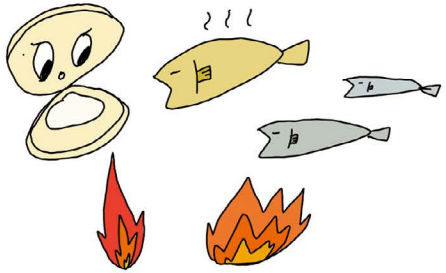
❶ 勤洗手



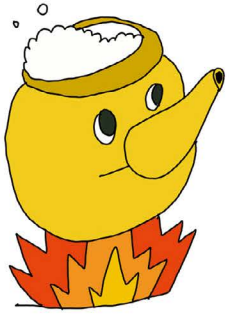
❷ 分类使用烹饪工具



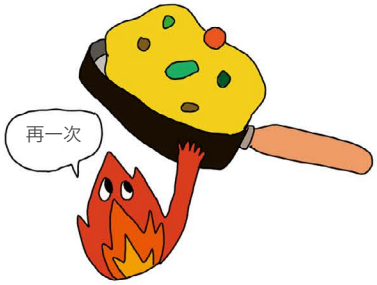
❸ 鱼和贝类煮熟吃



❹ 喝开水

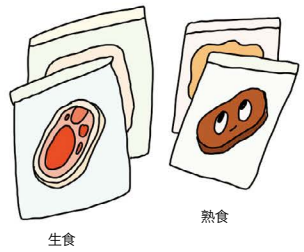


❺ 熟食也被重新加热

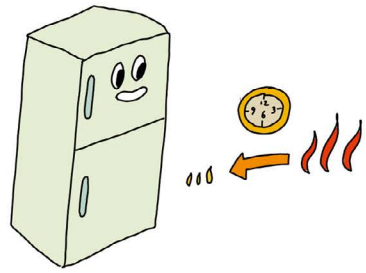


1 充分揉搓香皂泡沫之后，经常洗手
2 分类使用蔬菜类、肉类烹饪工具(使用后，用热水彻底清洗)
3 鱼类和贝类必须彻底煮熟后方可食用
4 白开水和矿泉水中建议服用白开水
5 熟食品要彻底加热后食用
6 分开保存生食和熟食
7 食物冷却后放在冰箱里保管
8 如果出现腹泻、腹痛、呕吐等食物中毒症状，就会前往医院就诊
9 如果减少腹泻，首先要喝没油水的米汤或粥

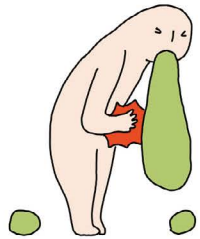
❻ 分开保管



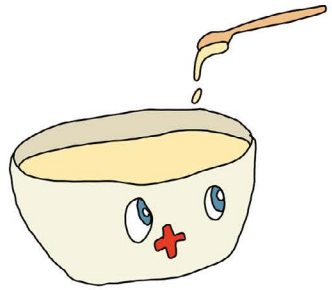
❼ 食物冷却后放入冰箱保管



❽ 如果出现症状，就会前往医院就诊



❾ 如果减轻症状，就会喝米汤或粥



不该做的事 DO NOT

❶ 避免喝果汁、碳酸饮料



1 出现食物中毒症状时，避免喝果汁或碳酸饮料

自动扶梯/电梯安全守则

DO 应该做的事

❶ 因停电、故障等原因停车时

小心地用内部电话联系管理室!



❷ 火灾发生时使用紧急楼梯



1 因停电、故障等原因停车时
- 小心地用内部电话联系管理室!
- 强行开门等，不要试图任意地逃避
- 如果通过求救被逃避时，遵循救援队的指示

2 火灾发生时，切勿乘坐电梯，改用紧急楼梯

3 乘坐电梯时
- 抓住扶手
- 不要将头或者手臂伸出扶手外
- 别让脚接触边缘
- 孩子或老弱者握住监护人的手
- 注意不要让衣服、围巾等物品夹在里面

❸ 乘坐电梯时

抓住扶手

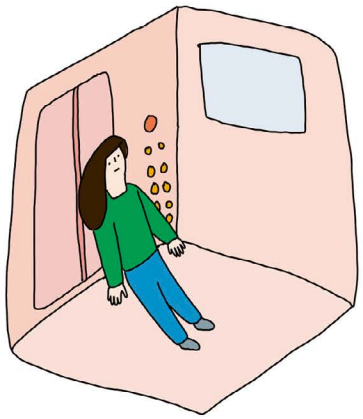


不该做的事 DO NOT

❶ 不要施加过度的冲击!



❷ 不要贴在电梯里的墙壁上



❸ 不要在电梯上走动或跑步

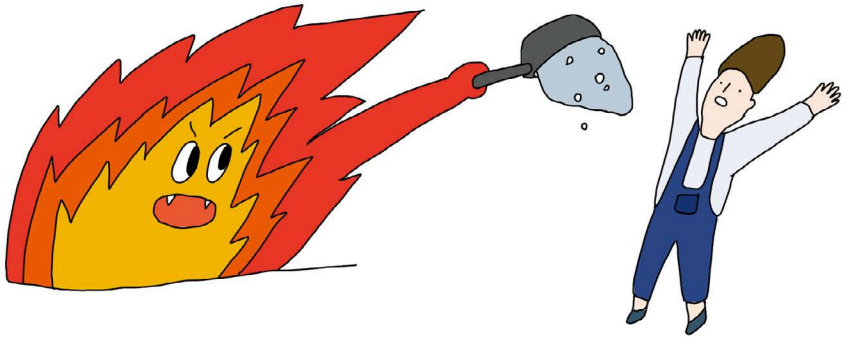


1 不要在电梯里面跺脚等施加冲击
2 不要靠在电梯门上
3 不要在电梯和自动扶梯上行走或跑步

烧伤/触电事故

DO 应该做的事

❶ 小心! 小心!

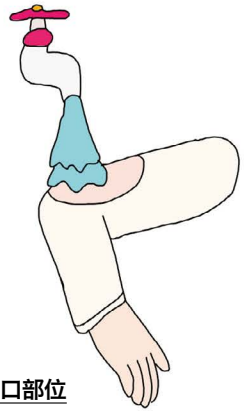


❷ 移动到一个安全的地方!

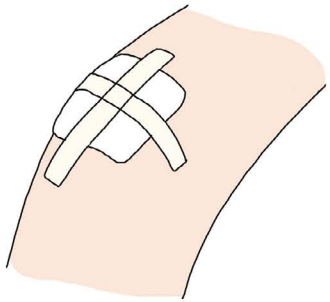


患者

❸ 如果是烧伤的话，就用干净冷水对伤口进行冷却10~15分钟



❹ 用消毒纱布处理伤口部位



1 使用热水、烟气、火、强烈的化学物质、电气等时一定要小心

2 把患者移动到一个安全的地方!

3 用干净冷水对烧伤伤口进行冷却10~15分钟(直接放在水里，不待衣服冷却下来之后，穿着衣服直接浸在水里)

4 用消毒纱布处理伤口部位

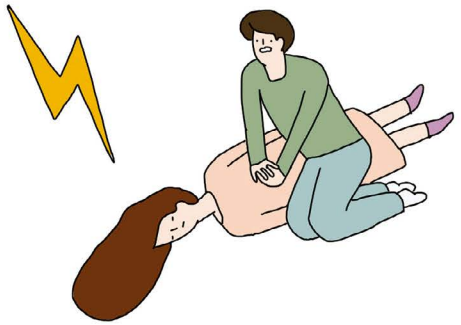
5 触电时

・观察周围是否安全，然后迅速切断电源立即使患者脱离电源

・如果没有呼吸或者心脏不正常跳动，就要立即做心肺复苏

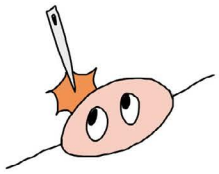
・即使患者看起来健康，也有可能被人体深深烧伤，所以在医院接受了精密诊察

❺ 触电时

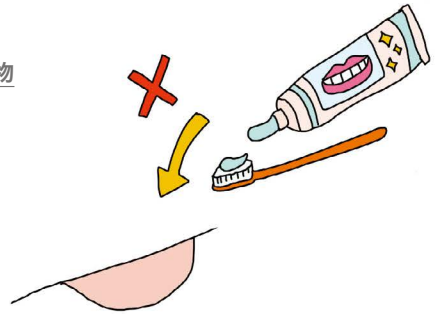


DO NOT 不该做的事

❶ 不要把伤口和患处刺破



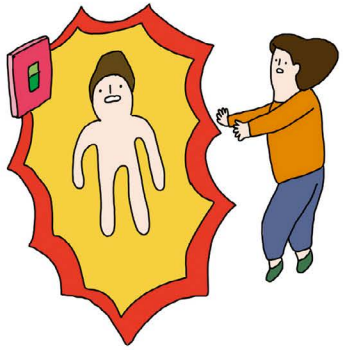
❷ 不涂异物



❸ 不要强行脱掉烧伤部位的衣服



❹ 不要直接拉开



1 不要把水泡弄破

2 不要在烧伤部位涂抹大酱、牙膏等异物

3 不要强行脱掉粘贴在烧伤面上的衣服

4 不要直接用手拉开触电者使其脱离电源(关掉电源开关，电源中断)

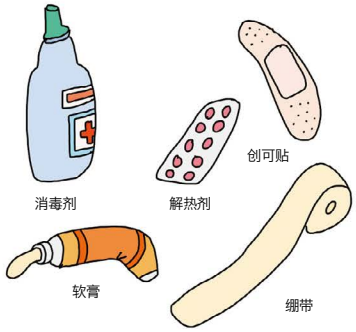
战时行动要领

DO 应该做的事

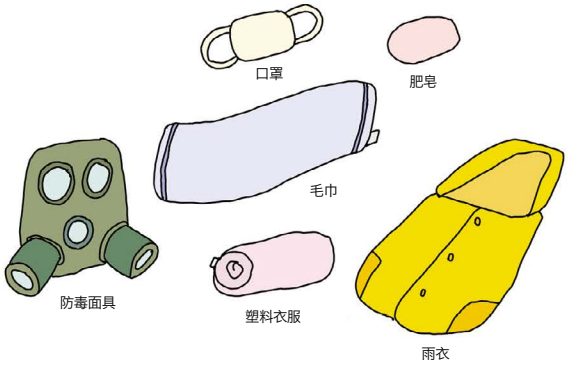
① 准备1



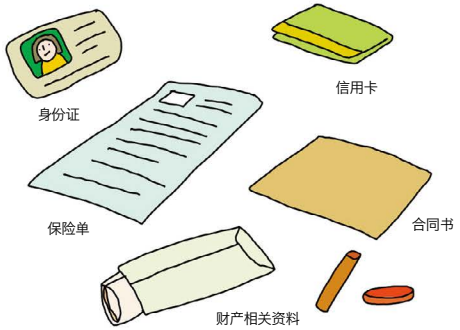
② 准备2



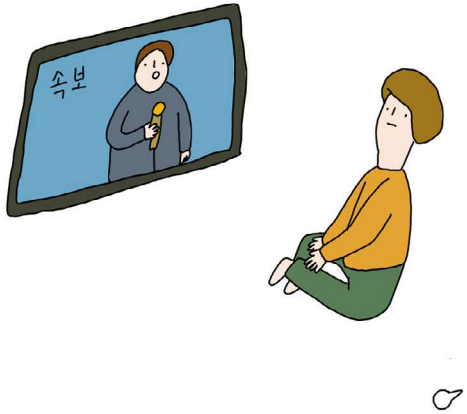
③ 准备3



④ 准备4



⑤ 聆听政府灾难直播报道



⑥ 应急备用的物品!躲避!



1 食量(大米、方便面、罐头等30天)、炊事用具、收音机、背包、便携式电灯、蜡烛、火柴等

2 消毒剂、退烧药、消化剂、 泻药 、 软膏、绷带、创可贴

3 防毒面具、毛巾、口罩、塑料衣料、雨衣、肥皂、合成洗涤剂、胶带(窗框、门框密封用)

4 身份证、财产相关资料、合同书、保险证书等

5 聆听政府灾难直播报道(电视、广播)等，按照指示行动

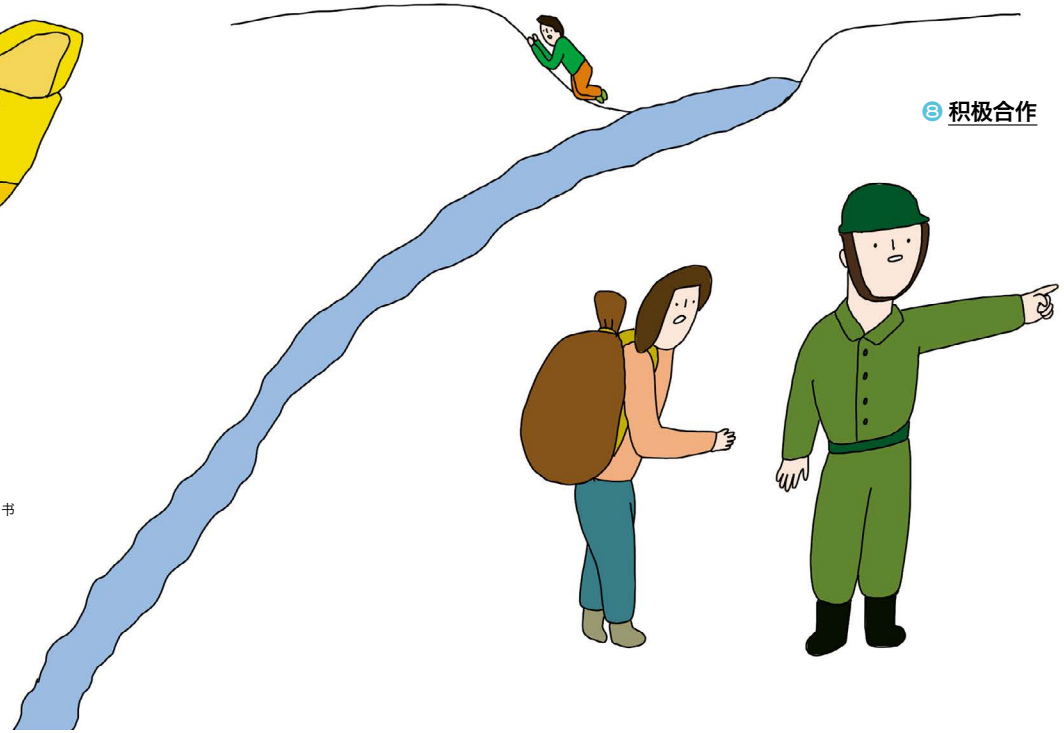
6 发布躲避命令时带着应急备用的物品后迅速躲避(将运行中的车辆停在空地或道路右侧后躲避)

7 当敌人炮击挑衅事件时

- 在公寓、高层建筑代替电梯,利用紧急楼梯躲避
- 以最大限度的低姿势移动,并注意爆炸及碎片
- 如果被困在建筑物残骸中，就不会轻易逃脱
- 由于泄漏气体有爆炸的危险，所以使用火柴,火柴等
- 如果难以搬到避难所，趴在水沟等凹陷的地方 藏身

8 积极配合政府控制

⑦ 敌人炮击挑衅时躲避到安全地带



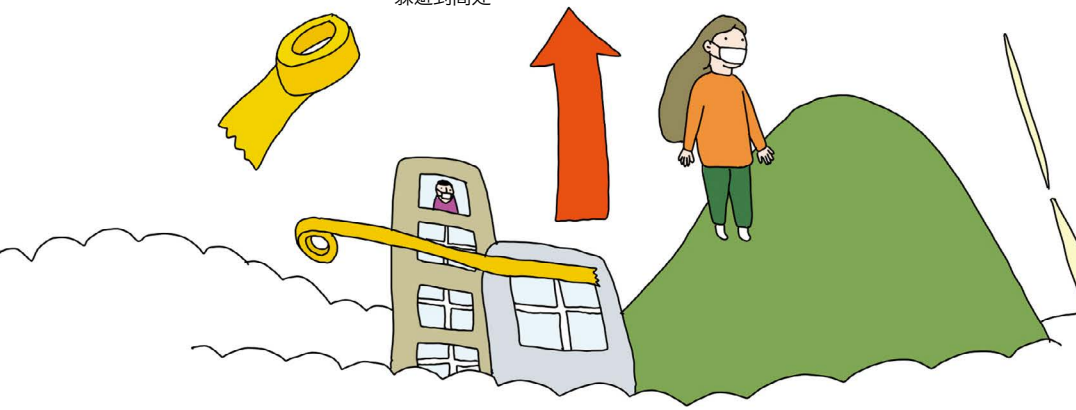
⑧ 积极合作

生化攻击时行动要领

DO 应该做的事

❶ 化学武器攻击时

躲避到高处



❷ 生化武器攻击时

“防毒面具，戴上口罩”后，迅速躲避!

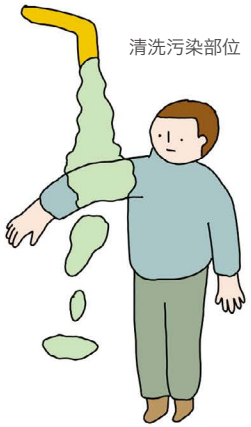


❸ 核武器攻击时









1 化学武器攻击时
- 防毒面具、口罩等佩戴后，向高地带或高层建筑室内躲避
- 用胶带密封出入口、门窗、换风机
- 被污染的部位用香皂、洗涤剂清洗15分钟以上
- 被污染的鞋子,衣服被密封后废弃

2 生化武器攻击时
- 防毒面具、口罩等穿戴后迅速躲避
- 禁止与污染物质及患者接触
- 根据政府的指示，检查是否感染或预防疫苗接种等接受治疗
- 食物和水煮沸后摄取，保持周围清洁

3 核武器攻击时
- 迅速躲避地下避难所或地下设施
- 如果感到闪光，就要趴下逆向往爆炸方向，堵住一只眼睛和耳朵，张开嘴巴
- 撤离放射性尘埃区撤离，用塑料、雨衣等最小限度地暴露身体

119报警时要领

传达正确的灾难位置

准确的信息可以使人更快躲避

在一般受灾情况下	地址、周边建筑物名称、公寓名(几栋)
在高速公路的情况下	往○○高速公路○○方向几公里处
如果不熟悉当前位置的话	周围的电线杆电算化号码、电梯管理编号等
在一般道路、野外的情况下	道路名(○○十字街等)、交通标志、手机GPS坐标等

火灾报警时

只有最大限度地详细说明，才能派出适当的人力



- ☐ 检查在建筑物里不躲避的人?
- ☐ 有儿童、老弱者、残疾人等?
- ☐ 在几楼发生火灾，是什么用途的 建筑物? (住宅、公寓、工厂、餐厅等)
- ☐ 现在燃烧的燃烧物是什么?(是否是塑料,还是橡皮,危险物品等)
- ☐ 是否有扩展到周边建筑物的忧虑?
- ☐ 火灾规模有多大?
- ☐ 消防车进入是否有困难?

交通事故发生时

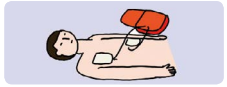
只有准确的情况说明，可以指定急救车的规模和救援车辆的部署、也防止二次损害



- ☐ 车上有患者多少人?
- ☐ 是不是需要急救的人在车里不出来?
- ☐ 是不是在车里冒着烟?

急救事故发生时

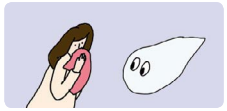
对患者状态的仔细引导可以有助于对急救车的追加部署和医疗指导。



- ☐ 患者的状况如何?
- ☐ 如果有晕厥患者，是否有呼吸吗？ 是否有意识吗?

化学物质报警时

化学物质泄漏时，对化学物质提供预先信息至关重要。



- ☐ 事故发生时间及地点
- ☐ 事故内容及事故原因，受害程度(现状)
- ☐ 举报者或营业场所的联系方式(姓名、电话号码)

为了应对灾难与家人一起制定吧

决定见面地点

或许各自离开家前往学校或工作单位时，
在灾难中无法与我的家人取得联系时，我们会在这里见面!

01

制定联系方法

当发生灾难时，或许电话打不通，
用以下方式确认家人之间的联系!

02

决定角色

当灾难发生时，分配家庭成员之间的角色

如果你一人独处的话，决定做什么

03

决定避难方法

请提前确认紧急情况逃生方法!

请用不是一种方法，而是尽可能地确认各种方法。

04

我和我的家庭信息

本人信息	姓名	
	出生年月日	
	地址	
	联系方式	
	血型	A B O AB　Rh　+ -
	过敏与否	
	服用药物	
	其他	

家人情報	姓名	
	出生年月日	
	地址	
	联系方式	
	血型	A B O AB　Rh　+ -
	过敏与否	
	服用药物	
	其他	

我和我的家庭信息

家人情报		
	姓名	
	出生年月日	
	地址	
	联系方式	
	血型	A B O AB　Rh　+ -
	过敏与否	
	服用药物	
	其他	

家人情报		
	姓名	
	出生年月日	
	地址	
	联系方式	
	血型	A B O AB　Rh　+ -
	过敏与否	
	服用药物	
	其他	

家人情报		
	姓名	
	出生年月日	
	地址	
	联系方式	
	血型	A B O AB　Rh　+ -
	过敏与否	
	服用药物	
	其他	

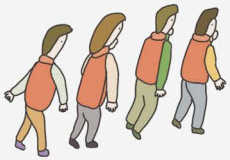
家人情报		
	姓名	
	出生年月日	
	地址	
	联系方式	
	血型	A B O AB　Rh　+ -
	过敏与否	
	服用药物	
	其他	

MEMO

MEMO

MEMO

MEMO





灾难安全
指南

发行日	2017年 11月
发行人	京畿道知事
发行处	京畿道
发刊登记号码	71-6410000-000764-01
插图作家	李言贞
设计	黄贞姬
印刷	完山精版股份有限公司

本指南手册的版权均属于京畿道，未经本发行处授权不得擅自转载、复制或以拍照及以其他信息设备方式使用。



119



112



110