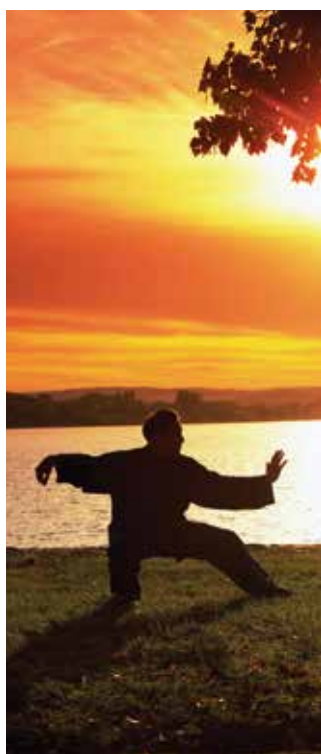


紧急情况 准备指南



事先考虑



做好准备



注意安全



Australian Government



ACT
Government



获取信息途径

首都领地政府致力于让尽可能更多的人获得政府的信息与服务、参与活动、使用场地。

- 如果你阅读标准印刷文件有困难，希望获得此文件的其它版本，例如大字版本或录音版本，请致电 (02) 6205 0619。
- 如果你的母语不是英语，需要笔译和口译服务，请致电 131 450。
- 如果你丧失听力或有听力残障，需要打字电话服务，请致电 (02) 6205 0888。

目录

注意安全，做好准备	1-2
如果需要救护车	3
山火	4
超高温天气	5
房屋着火	6
地震	7
暴风雨和恶劣天气	8
洪水	9
个人安全及居家安全	10
邻里安全	11
流行性感冒	12
你邻居的信息	13

©澳大利亚首都领地，堪培拉2012

此文件有版权。除按照1968年版权法规定的使用以外，未经首都领地政府、首都领地及市政服务署社区与基础设施服务处、首都领地纪录办公室书面许可，不得以任何形式进行复制。

图像由澳大利亚首都旅游局提供

注意安全，做好准备

此手册专门提供如何准备好应付各种紧急情况的信息。

一本配套手册“紧急情况随身携带手册”将协助你制定一套应急方案，并留有空格可供你记录在紧急撤离情况下所需的重要信息。

还有一些可撕下来的信息卡片，可供你与你信任的邻居交换联络信息。

你能够做一些事，确保在紧急或意外情况下有应急的准备。

此手册中的信息可帮助你：

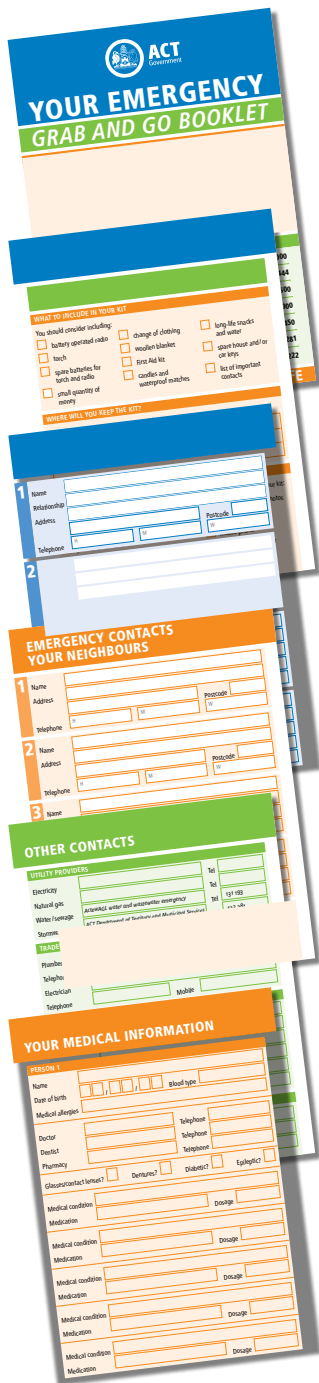
- 制订一套应急方案，在一旦需要撤离家时有所准备
- 准备好一个紧急情况备用包
- 记录你的医疗信息
- 集中和更新重要的联络细节。

如果你本人无法做这些计划或准备，请与你的家人、朋友、邻居或当地社区服务机构谈谈，看他们能够如何帮助你。

提前做好准备能够让你保持独立性，在面临紧急情况时有应急措施。

有关紧急情况的信息请查阅：

- 网站：www.esa.act.gov.au 和 www.canberraconnect.act.gov.au 或者
- 电话：13 22 81



事先计划

- 务必有充足的家庭/财产保险
- 要考虑到如果电和燃气供应中断会对你的日常生活有哪些影响，例如自动门、电器、暖气、电话
- 在食品柜里储备足够的物品，包括不需要烹调的食品(例如能够长期保存的食品)。不要忘记基本用品如手纸、卫生用品、酒精类洗手液或湿纸巾，以及在柜台可买到的药品
- 储备一些瓶装水，放在随手可取的地方 -
- 准备一个电池收音机和一个手电筒，放在随手可取的地方
- 准备一些蜡烛、火柴和电池，放在随手可取的地方
- 结识你的邻居，以便在紧急情况下可与他们联络
- 收听收看当地新闻，随时了解情况 -
- 在炉子附近放一条消防毯 -
- 务必安装烟火警报器，并定时检测 -
- 将房门钥匙放在随手可取的地方。

下一步该做什么

- 根据此手册背面的指南制定好你的应急方案，收拾好一个紧急情况备用包 -
- 记录你的服药清单 -
- 集中并更新联络信息 -
- 考虑此手册中提到的以下紧急情况。



假如你需要急救车

事先考虑

- 在你的信箱或房子上装上反光的高度至少75毫米的门牌号码，以便晚间在街上可以清楚地看到这些门牌号。
- 确保你的房子和房屋周围有全天候通道。
- 将家里的电话放置在座位高度，并清楚显示紧急情况 and 重要联络人的电话号码。
- 准备一套家庭急救包，并掌握基本的急救知识。
- 记录你的病史和正在服用的药品，以便急救人员拿到。

紧急救援电话000

- 在紧急情况下从任何住宅或公共电话上拨打000。
- 如果在手机上打000无法拨通，可拨打112通过你所在区域的任何手机网络接通紧急救援人员。
- 放慢语速，并回答接话人员的所有问题。
- 在没有让你挂断电话之前不要挂，遵循接话人员的指示。

急救车在途中的时候

- 将电话放在手边，准备接话人员给你拨回电话。
- 避免打不必要的电话。
- 尽可能在靠近前门的房间休息。
- 避免在后面的卧室休息，因为使用担架进出这些房间往往很困难。
- 在天黑时打开户外的照明灯。
- 将宠物关在另一个房间，避免它们在急救人员到达时跑出来。
- 尽可能收集好你的药物和服药表。
- 如果情况有变化再次拨打000。



山火

山火爆发之前 准备工作

- 熟悉火警危险级别及山火警告 — 可查阅首都领地紧急救援服务处或堪培拉联络处 Canberra Connect 的资料。
- 决定是否及早撤离或者留下不走。详细信息请查阅网站 www.esa.act.gov.au。
- 清扫水槽和后院的树叶与植物，定期修剪草地。
- 了解每天的火警危险级别，并警惕山火迹象。

在山火接近之前 行动

- 一旦意识到有危险就应马上行动。
- 收拾好你的应急包和重要物品。
- 注意收听收看当地电台、电视台和电话上关于紧急情况的警报。
- 准备好带你的宠物离开，或者给它们留下足够的水和食物。
- 将水池和澡盆放满清水，以防断水。
- 告诉你的邻居你准备撤离或者留下。
- 用水管或喷灌将房子周围的树木花草浇湿。

如果山火突然到来 求生

- 在房子里躲避直到火头过去，扑灭房子内的火苗。
- 关闭所有门窗。用湿毛巾和毯子封闭门窗。
- 随时注意飞进房子里的火星。
- 火头过去之后，扑灭房子上或附近的火苗。
- 在周围的山火没有扑灭、离家尚不安全之前，不要离开家。
- 收听当地电台的最新信息。

山火过去之后

- 告诉家人和邻居你在哪里。



超高温天气

在高温或超高温天气，有些人容易中暑。中暑的症状包括：头痛、头晕、恶心呕吐、肌肉无力或痉挛、肤色苍白和高烧。

在超高温时段

- 尽可能在中午和下午留在室内。
- 使用风扇或空调保持凉爽。
- 穿浅色、宽松、最好是天然质料的衣服，外出时戴上宽边帽子防止阳光直射在脸上。
- 经常喝水，除非医生告诉你要限制饮水量。不要等到觉得口渴时才喝水。
- 在热天应少吃多餐。
- **切勿**将儿童或宠物留在车里，即使很短时间也不行。
- 询问一下医生给你开的药在热天服用是否会出问题。
- 如果出现中暑，你需要立即降温。泡凉水澡、冷水淋浴，或将湿毛巾放在脖颈和腋下。
- 如果你的症状在采取了降温行动后一小时内仍无改善，或者你出现任何与中暑有关的令人担心的症状，请打电话找医生或叫急救车。

事先考虑

- 如可能，安排他人在超高温天气每天给你打两次电话，尤其是你独自一人居住。或者安排与一位家人、朋友或邻居互通电话。
- 计划好在气温较低的时间段外出购物或活动。



房屋起火

事先考虑

- 务必安装烟火警报器 – 在每年的夏时制结束时检查/更换电池。
- 在炉子附近放一条消防毯(或者小灭火器)。
- 定期检查电暖气 – 检查电器上的电线是否磨损。
- 计划好在火灾时如何从你的屋子逃出去。
- 切勿当你在家里时将门死锁。
- 将钥匙放在随手可取的地方。
- 注意蜡烛或台灯，注意不要有窗帘或衣物挂在电暖气上。
- 检查电热毯是否磨损。

火灾发生时

- 如果你认为安全并有信心，可趁火势尚小将火扑灭。
- 拨打000。
- 警告所有在屋子里的人，实施撤离计划。出去时关闭所有屋内的门。
- 不要回去寻找迷失的宠物或个人物品。一旦出来了就不要再进去。
- 如果有人下落不明，请告诉前来救火的消防人员。

火灾之后

- 没有消防人员的许可切勿重新进入房屋，务必遵循消防人员的警告或注意事项。
- 通知你的保险公司。
- 不要食用受烟熏和火烧过的食品和饮料。



地震

事先考虑

- 查清你的保险是否完全包含地震损失。
- 将易碎品和重东西放在柜橱底层。
- 在床头放一个电池收音机和一个手电筒。
- 考虑一下在地震中，房子内外哪里是最安全的躲避地点。
- 确保你的食品柜里有至少供3天用的可长期保存的应急食品和水。

在地震中

- 如果你在屋内，继续留在屋内。躲避在一个结实的桌子、台子或屋内门框下。
- 收听当地电台了解情况。
- 远离窗户、烟囱和屋顶装置。
- 如果你在屋外，远离建筑、有顶的结构、墙壁、桥梁、电线和树木。
- 如果你在街上，躲避在结实的拱桥或建筑的门洞。不要站在遮阳篷下。
- 如果你在车里，停在开阔区域直到地震停止。小心倒下的电线、损坏的道路，包括过街天桥和滑坡。

地震之后

- 查看是否受伤并包扎伤口。
- 注意危险物(例如电线、树木或建筑残骸)。
- 关闭电源和燃气。
- 使用手电筒，不要点火柴。
- 如果安全，检查房屋的损坏情况。
- 警惕余震，如果房屋已损坏应撤离。
- 避免开车，除非在有紧急需要。
- 不要进入损坏的建筑内，除非已确认无危险。
- 如需要援助，可联络州立紧急救援服务SES，电话132 500。



暴风雨与恶劣天气

事先考虑

- 定期检查屋顶是否有损坏和松动的瓦片或侵蚀。
- 清除排水槽、下水管道和排水沟里的树叶及其它杂质，让雨水能够尽快排泄出去。
- 固定好屋外的家具、遮阳篷、百叶窗或其它可移动的物件。
- 警惕可能对你的房屋或电线有威胁的树木。
- 查问你是否有足够的家庭房屋与财产保险，并根据需要更新。
- 将车辆停在有顶的车位或远离树木或用毯子盖好。
- 一定要清楚你的电表板/燃气表在哪里。以便在需要时可以立即将它们关闭。
- 考虑安装电涌抑制器防止电器受损坏。
- 制定一个家庭应急计划并列出行房屋周围的各种风险。

在暴风雨中

- 如果你在家，留在屋子里直到暴风雨过去。
- 远离门窗和天窗。
- 将各种电器如电视和电脑电源拔掉。
- 确保宠物在安全的地方。
- 如果正在开车，要停下，远离电线、树木和水道。
- 如果在户外，找一个躲避处，不要在树下或金属建筑下停留。
- 在雷暴雨时不要使用室内电话。

暴风雨过后

- 如果安全，检查你的房屋是否有损坏 - 如果需要帮助可拨打132 500找州立紧急救援服务(SES)。
- 不要走近倒下的树木、排水沟、电线和损坏的建筑，也不要让儿童、动物走近这些。
- 与邻居和家人联络，告诉他们你平安没事。
- 不要使用雨水淋湿过的电器，直到经专业人士测试后方可使用。



洪水

事先考虑

- 调查你的地区是否有水灾风险有助于你做出评估。
- 在方便的地方保留一份紧急情况联络电话，考虑一下在需要撤离时谁能够帮助你。

洪水过程中


如果你的社区有洪水警报，收听当地电台取得最新信息。如果让你撤离，一定要听从当地有关部门的指令。

如果需要撤离 — 假如有足够时间：

- 告诉警察或SES和你的邻居。
- 带上手机。
- 将保暖的衣服、必要药品、贵重物品、个人文件、照片及纪念物品放在防水袋子里，准备和你的应急包一起带走。
- 如果能够做到，将家具、衣物和贵重物品放在床上、桌子上和屋顶隔间。
- 关闭电源、水源和燃气。
- 将冷冻箱和冰箱腾空，冰箱门打开。
- 锁上家门，按照建议的撤离路线离开。
- 不要将车开进不明深浅与潜流的水中。
- 收听电台了解撤离中心地点、当前天气情况及警报。

洪水过后

- 检查你的房屋是否损坏。如果需要SES帮助，请拨打132 500。
- 避免进入洪水区，不要让儿童在水中或附近玩耍。
- 不要使用燃气或电器，直到安全检查后才能使用。
- 不要食用在洪水中浸没过的食品。
- 将水龙头的水煮开后饮用，直到宣布饮水安全后才能直接饮用。
- 在洪水水位上升后通常会有蜘蛛、蛇、田鼠和老鼠进屋。如果洪水曾进入你的房屋，请检查一下屋子里是否有不速之客。
- 随时收听当地电台了解最新信息。



个人安全 及居家安全

堪培拉始终是世界上 safest 的城市之一。不过当你在家、外出购物或在户外时，最好采取一些常识安全措施，减少犯罪行为风险。

在家

- 你的门牌号应能够从街上清晰可见，以便在紧急情况时易于识别。
- 当你在房子后部，请锁上前门。如果是死锁，你在家时不要上死锁。
- 将现金和贵重物品藏起来。
- 一定要查看陌生人的证件。
- 考虑安装室外的安全照明灯。
- 确保修剪树木和矮树丛，尤其是房子附近的树木，防止有人爬树进入你家。
- 确保所有的门都上锁。盗贼常常利用后门或旁门进入房屋。
- 一定要将工具、梯子和园林设备锁好。盗贼常常利用这些工具进入你的房子。

使用电话

- 在电话上向陌生人提供信息时要谨慎，特别是提供私人的家庭或财务信息，或者关于你一个人独处或者将要外出的信息。
- 如果有应答机，不要留言说你外出无法接电话。考虑一下你要告诉他人的信息。

钥匙

- 不要将备用钥匙留在门外，除非放在正确安装的钥匙箱内。盗贼知道所有惯常藏钥匙的地方，包括踏垫和花盆下面。
- 将一套备用钥匙交给一位你信任的朋友、亲属或邻居。

购物时

- 不要随身或在包里装有大量现金或带有签好字的银行本取款单。
- 切勿将你的密码和现金卡放在一起。



邻里安全

事先考虑

- 结识你的邻居，这样一旦有异常情况你就会注意到。
- 花一些时间和邻居聊天了解当地发生的事情。
- 考虑加入当地的邻里守望计划并/或者成为一家安全屋。
- 如果你将要外出度假：
 - 安排他人为你收信
 - 取消送报服务
 - 安装灯和收音机的自动定时开关
 - 将宠物送到寄养中心或让他人看管
 - 让一位邻居把他们的车停在你的车道上
 - 安排有人为你剪草
 - 安排一位朋友或邻居定期来你家看看。

如果发生意外

在发生紧急情况立即需要救援服务时，请拨打000。这样你可以联系警察、消防队或急救车。如果你看到异常情况，请拨打：

- 报警电话**131 444**或者制止犯罪电话**1800 333 000**。

准备好提供以下情况：

- 你的地点
- 任何有助于澄清情况的信息
- 发生了什么事

不要挂断电话，除非接话人员告诉你可以挂断。

邻里守望计划

一项以社区为基础的防止犯罪计划，目标是提倡安全和有保障的环境。

电话 0408 395 658

网站 www.nhwact.com.au

安全屋

一个以社区为基础的安全场所网络，协助任何感到不安全或受到威胁的人们（尤其是儿童或高龄人士）。

电话 0432 499 554

网站 www.safetyhouseact.org.au





流行性感冒(流感)

事先考虑

- 考虑每年打流感防疫针。
- 在食品柜和冷冻箱存放足够食品，一旦你不能出门时可供使用。
- 查看你是否有药品(医生开的药和流感/感冒药)。
- 确保你的联络名单随时更新，以便你可以告诉他人你生病了。

患了流感应做些什么？

- 尽可能避免与他人接触。
- 呆在家里 – 不要上班、上学，去拥挤的场合或公共聚会，直到你不再发烧并感觉好了。
- 在咳嗽和打喷嚏时遮住口鼻，使用面巾纸后小心地放进垃圾筒。
- 经常洗手，在咳嗽和打喷嚏后一定要洗手 – 用肥皂和清水或者有酒精成分的洗手液洗。
- 经常使用洗涤剂或有酒精成分的湿纸巾擦洗你经常触摸的物件表面(如遥控器或门把手)。
- 休息并大量饮水。
- 服用止痛药，如果担心你的健康，请与你的家庭医生联系。

为邻居提供的信息

结识你周围的邻居，在发生紧急事件时会很有帮助。

这些卡片是专门设计以供你与你信任的邻居交换联络信息的，这样你们可以在发生紧急情况时保持联系。

如果你不愿意让你的邻居将你的联络信息透露给他人，请一定要向他们说明。

你的信息		你的信息	
姓名	<input type="text"/>	姓名	<input type="text"/>
地址	<input type="text"/>	地址	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
电话	家里电话 <input type="text"/>	电话	家里电话 <input type="text"/>
	手机 <input type="text"/>		手机 <input type="text"/>
	工作电话 <input type="text"/>		工作电话 <input type="text"/>
电子邮件	<input type="text"/>	电子邮件	<input type="text"/>
你邻居的信息		你邻居的信息	
姓名	<input type="text"/>	姓名	<input type="text"/>
地址	<input type="text"/>	地址	<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
电话	家里电话 <input type="text"/>	电话	家里电话 <input type="text"/>
	手机 <input type="text"/>		手机 <input type="text"/>
	工作电话 <input type="text"/>		工作电话 <input type="text"/>
电子邮件	<input type="text"/>	电子邮件	<input type="text"/>

紧急情况准备指南



事先考虑



做好准备



注意安全