



家庭護理中的 災難緊急狀況

防火安全與災難規劃指南

This Material was developed by the
SEIU Education and Support Fund (ESF)

For more information about this or other manuals, please contact:
SEIU Health and Safety Education & Support Fund at 202-730-7385

This material was produced under grant number SH-20861-SHO from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does the mention of trade names, commercial products, or organization imply endorsement by the U.S. Government.

© SEIU Education and Support Fund 2011

火！火！火！



第一部分的目的：
討論防火安全在家庭護理工作中的作用。



- 第一部分的目標：
瞭解了這部分你將能夠：
- ✓ 說出家庭護理工作者面對的一些火災危險；
 - ✓ 通過風險圖辨識出客戶家各處潛在的火災危險；
 - ✓ 改善客戶家中防火安全的方法。

任務

1 客戶家中會存在多種火災危險嗎？

你所在的小組對同事的以下這種說法有什麼回應？

“我的客戶有老年癡呆症，並且吸煙。她的公寓裏到處都是報紙，她又不喜歡扔掉它們。最近我還發現每間房內都有很多電器的插頭都插在同一個延長接線的插板上。我想我處在危險當中。”

問題：哪些是你的同事應該瞭解的重要事情？
使用概要說明**A-E**來幫助你完成這個任務。



第一部分

概要說明

A

這就是火災

每天美國人都會經歷火災的恐怖。但大多數人卻並不瞭解火災。而只有在我們認識了火災的本質後，我們自己和我們的家人才能有備無患。每年有四千多美國人死於各種火災，並有大約二萬五千人在火災中受傷，而這些傷亡中有很多原本是可以預防的。

聯邦應急管理局（FEMA）下屬部門——美國消防署（USFA）認為，教導人們關於火災的基本情況可以降低火災死亡人數。以下簡單的概要解釋了火災的特性。

火災發展很快！不用多長時間！

- 不到30秒鐘，一個小火苗就會完全失控而變成一場大火。僅僅幾分鐘，濃濃的黑煙就充滿整間房屋。在幾分鐘內，一間房屋就會被火焰吞沒。多數家庭火災都是在人們熟睡時發生的。當你醒來發現火情時，因為火勢蔓延得太快，加之滾滾的濃煙，你根本沒有時間去拿取貴重物品。只有逃命的時間夠。

火災會產生高溫！灼熱比火焰更有威脅性。

- 單是火災中產生的高溫就能致命。在著火房間的地面處溫度可達一百度，在視平線的高度溫度會升至六百度。吸入過熱的空氣會燒傷你的肺部。這種熱度能夠將你的衣服融粘在你的皮膚上。五分鐘之內，房間裏的溫度會變得很高，室內的所有物品都會立即燃燒起來：這稱為閃絡。

火災是暗黑色的！火災不是明亮的，而是暗黑色的。

火災初期火焰明亮，但很快就產生黑煙，然後完全變成暗黑色了。當你醒來發現火情時，你可能會什麼也看不見，迷失方向，並且即使是在你已經生活了多年的家中也找不到出路。



第一部分

概要說明

A

(續)

這就是火災

火災實致命的！因濃煙和有毒氣體而致死的人要比被火燒死的人多。

- 大火會耗盡你所需要的氧氣，並會產生出致命的濃煙和有毒氣體。即使是吸入少量的煙和有毒氣體也會令你神志不清、迷失方向並且呼吸困難。在火焰燒到你的門口之前，你就會被無味無色的煙熏得昏睡過去。你就不可能再及時蘇醒過來**逃生**了。





過去發生的火災

簡明資料

2007年火災情況概述 (美國防火協會)

- 火災導致3,430平民死亡。
- 火災導致17,675平民受傷。
- 118名消防員在執行任務時犧牲。
- 美國火災中死亡的人數比所有自然災害中加起來的總和還多。
- 84%的民事火災發生在住所內。
- 2007年估計有160萬宗火災。
- 火災引起的直接財產損失據估計高達98億美元。
- 大約32,500宗蓄意縱火引起的建築物火災導致320平民死亡。
- 蓄意縱火引起的建築物火災造成的財產損失有7.33億美元。

煮食引發的建築物火災

- 煮食是引起建築物火災以及造成的人員傷亡的主要原因。不過，由於煮食而引發的火災所造成的死亡和財產損失是最低的。
- 2002年，煮食火災及其傷亡集中發生在下午6點，正是晚飯時間。夏季，大多數人在戶外燒烤或舉家度假的時候，煮食火災稍有減少。
- 煮食火災中主要的起火材料是食物，尤其是脂肪、食用油及油脂。
- 煮食時無人看管是導致煮食火災的最主要因素。
- 45%的煮食火災中都裝有煙霧警報器，並發出了警報。



第一部分

概要說明 **C**

引起的火災常見原因

煮食



燭火



吸煙



電器



化學品



紙張





工作場所火災（客戶家）

處在危險中的人

- 客戶
- 家庭成員
- 工作人員

可以拯救生命的物品

- 防火安全計劃
- 煙霧探測器
- 火災警報
- 廚房滅火器
- 配有備用電池的手電筒
- 哨子
- 手機
- 暢通的通道/走廊

防火安全提示

發生火災時，切記最大的敵人是時間，每一秒都很重要！

先逃走，然後再求救。製訂一個家庭火災逃生計劃並選定一個戶外集合的地點。確保所有家庭成員都知道從每個房間逃生的兩種方法。練習閉上雙眼也能憑感覺找到出路。火災中千萬不要站立，要在煙霧下面爬行，儘量找東西捂住你的嘴。不要因為任何原因返回著火的建築物內，那樣你可能喪命。

最後，安裝一個能正常工作的煙霧警報器會大大提高在火災中生還的機會。另外，切記要經常與家人演習家庭逃生計劃。



第一部分

概要說明

E

保持客戶家中的安全

全國防火協會報告顯示，火災導致的死亡有**85%**發生在家中，防火已成為每個家庭的首要任務。

依據導致火災的最常見原因，這裏列出的提示是在防火時容易被忽視的：

烹飪用具

烹飪是導致家庭火災的第一位原因。

保持用具潔淨，食物溢出後要擦淨爐面。經常清理爐頭表面及烤爐。

穿袖子貼身的衣服，或烹飪時卷起衣袖。

確保易燃物品（包括隔熱墊、擦碗布及窗簾等）與爐頭的距離至少三英尺以上。

確保微波爐有足夠空間散熱，所有的排氣孔都無堵塞。

如果微波爐著火，在爐門保持關閉的情況下拔掉電源插頭。將微波爐送去維修之後方可再次使用。

油脂火災是加熱油或油脂類食物而引起燃燒時發生。處理油脂火災最簡單的辦法就是小心並迅速地將鍋蓋蓋上。關掉火源，不要移動鍋，鍋完全冷卻之前都要用蓋子蓋著。也可以用小蘇打滅火。**千萬不要用水澆到油火上**。水會使油脂噴濺，使火勢擴大。另外，**千萬不要**試圖將著火的鍋拿到戶外，鍋很燙，如果掉在地上，會引起更大的家庭火災。

取暖設備是導致冬季（12月、1月、2月）家庭火災的主要原因，也是全年中導致家庭火災的第二大原因。



第一部分

概要說明

E

保持客戶家中的安全

續

配電設備

電線、插座、開關、斷路器及其它電器設備是導致家庭火災的第三大原因，也是導致火災死亡的第二大因素。

更換或維修所有電器設備上松脫或磨損的電線。

- 如果插座或開關變熱，要切斷電路，找電工修理。
- 避免使用延長的電線。如果必須使用延長的電線，則應確保它未受磨損。不要將它放在地毯下或門口周圍。
- 不要超負荷地使用插座。強烈反對使用“八爪魚”式插板或“電霸”，這些電源插板有很多插座口可兼容多路分支電線。要限制每個插座上每次只使用一個高功率電器。
- 如果斷路器或保險絲頻繁地斷開，要減少在該電路上使用電器。在許多舊房屋裏，電路系統不能承載現在新式電器的用電要求，這會造成電力系統的超負荷。超負荷的跡象包括：使用某個電器時燈光變昏暗，保險絲頻繁斷開，或電視的圖像收縮。
- 確保家庭娛樂電器（如電視和音箱）周圍有足夠的空間，以防止設備過熱。

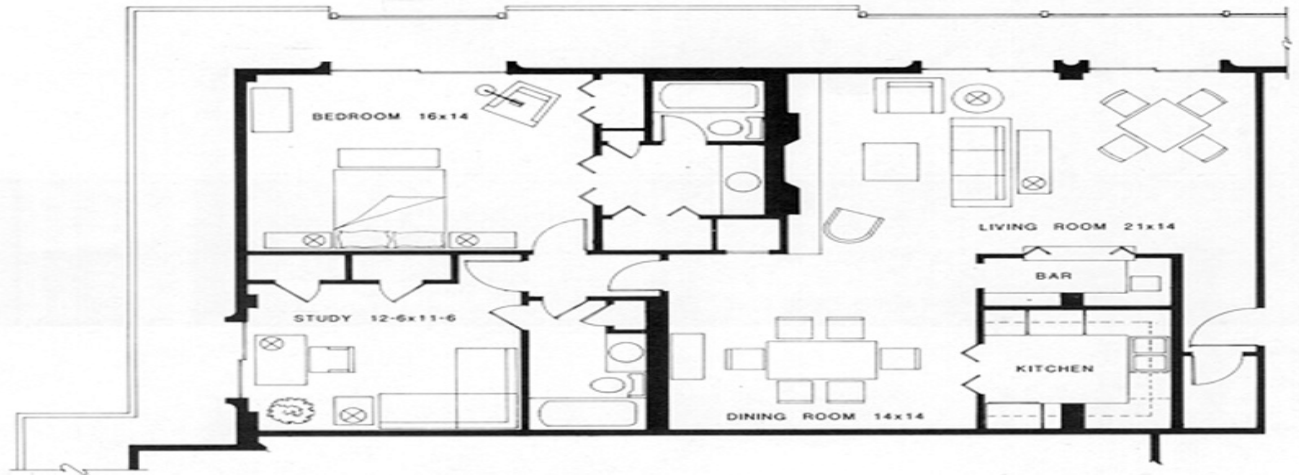
吸煙

在美國，吸煙是導致家庭火災死亡的主要原因。

其它提示

- 扔掉報紙或其它沒用的雜物。儲存在濕熱環境中的報紙有可能自燃。
- 在家中每一層及臥室外安裝煙霧探測器。
- 將滅火器放在廚房、車庫和車間備用。
- 事先制訂統一的逃生計劃。每個房間應該有至少兩個出口。

注意：家庭火災死亡有一半發生在夜間，所以應該在睡前進行火災隱患檢查，特別注意火災防範。



任務 2 繪出火災風險圖

在小組中，畫出客戶家的樓層平面圖。找出可能存在火災危險的地方。用記號筆及翻頁簿標畫出平面圖上的每個區域。標出以下地點：

1. 可能會存在火災危險之處（標記紅點）；
2. 應放置煙霧探測器之處（標記綠點）；
3. 應放置滅火器之處（標記藍點）。

思考下列問題，準備在你小組的報告中回答：
（利用你的經驗及概要說明F-J）

1. 在你的平面圖上，哪里存在火災危險？
2. 你會將不同類型的滅火器放置在家中不同的區域嗎？為什麼？
3. 檢查煙霧探測器是否重要？為什麼？
4. 在火災緊急情況中，你會怎樣決定應該留在家中還是離開？



第一部分

概要說明

F

瞭解你的滅火器的種類



Ordinary
Combustibles

A 類



Ordinary
Combustibles

滅火器用於普通易燃物滅火，如木材、紙張等。此類滅火器的數位編號是指滅火器容納的水量以及其滅火的大小。



Flammable
Liquids

B 類



Flammable
Liquids

滅火器應該用於易燃液體滅火，如油脂、汽油、潤滑油等。此類滅火器的數位編號是指易燃液體著火時，一個非專業人士可以撲滅的大約平方英尺數。



Electrical
Equipment

C 類



Electrical
Equipment

滅火器適用於電器著火。此類滅火器沒有數位編號，字母 C 表示滅火劑不導電。

多種類編號

現在許多滅火器可撲滅多種類型的火災，一般有多個代號，如 A-B，B-C，或 A-B-C。如有多功能滅火器，要確保它標注正確。

使用滅火器時，應記住“**拉低壓掃**”四個字：

- **拉出**保險栓。手持滅火器，使噴嘴與身體呈反方向，然後打開鎖住的機械裝置。
- **瞄準**低處。將滅火器對準火焰底部。
- **壓下**控制桿時保持緩慢平穩。
- **掃射**，用噴嘴左右噴射。



位置，位置，位置！

備有滅火器是一回事，發生緊急情況時滅火器是否拿取方便又是另外一回事。

最好在家中每一層都放置至少一個滅火器。另外，將它們放在容易看到的地方，離地不要超過五英尺。不要將它們放在儲物櫃裏，否則尋找它們會很費時。即使滅火器與房間佈置不相稱，也不要把它放在窗簾或布帳後面。

應該將滅火器放置在容易發生火災的地方。這些地方包括廚房和車庫等。

廚房：據美國消防署資料顯示，廚房是火災發生最多的地方。如果廚房內有滅火器，大多數油脂火災就可以得到控制。不要把滅火器放在爐子附近，如果爐子發生火災，你會拿不到滅火器。絕不要爲了拿到滅火器而去冒被燒傷的危險。因此，最好將滅火器放在廚房門邊，這樣就容易拿到。

車庫：在這裏放置一個滅火器是個好主意，因爲大多數家庭把這裏當作儲藏室。剩下的塗料、溶劑和建築材料經常被不加思索就堆放在這裏。同樣，最好將滅火器放在門邊。





第一部分

概要說明

H

煙霧警報器



發生火災時，正確安裝及保養的煙霧警報器會在早期就在你家發出警告信號。這個警報器為你提供逃生的機會，從而挽救你及你的所關愛的人的生命。

煙霧警報器的影響力

在二十世紀 60 年代，多數的美國公民還從來沒聽說過 煙霧警報器。而到 1995 年，美國所有的住宅（包括單一家庭式以及多元家庭式）、公寓、護理院、學生宿舍等建築中有大約 93% 都安裝了警報器。到了 80 年代中期，全國有 38 個州和數千個市政府頒布了要求在所有新舊住宅中安裝警報器的煙霧警報的法規。而所有的 標準建築規範組織也都採用了關於煙霧警報器的各項條例。

如果煮食時警報器響起怎麼辦？

說明它在工作。如果警報器由於煮食及其它非火災因素而響起，不要停掉它。你可能會在煮食完後忘記將拿出的電池放回警報器中。可以在警報器周圍晃動毛巾，驅散煙霧，而無需取出電池。或許要將警報器移到另外一個地方。

安置煙霧警報器

只是需要一般保護的話，可以在你家中睡眠區外或每間臥室外安裝一個煙霧警報器。如果想更加安全，就要在睡眠區內外都安裝上煙霧警報器。

睡覺時，臥室的門要關閉。最好在你家中每一層都安裝煙霧警報器。

正確保養你的煙霧警報器。每周檢測一次，確保煙霧警報器工作正常。

春秋兩季更換冬/夏令時的時候，記得也要更換煙霧警報器的電池。只能使用探測器上允許的電池類型。

一定要遵照生產商提供的說明進行安裝



第一部分

概要說明

I

一氧化碳

什麼是一氧化碳？

一氧化碳（CO）是一種無色、無臭、無味、無刺激性的氣體，當任何含碳燃料，如木材、木炭、汽油、潤滑油、石蠟、丙烷或天然氣不完全燃燒時就會產生一氧化碳。在美國，與其它因素相比，吸入一氧化碳是致命的無意識中毒中的最大隱患，這種狀況最容易發生在寒冷季節。

一氧化碳從何而來？

一氧化碳的來源可能包括：通風不良的石蠟、丙烷及煤氣暖爐；有洩漏的煙囪和暖器爐；鍋爐、煤氣熱水器、燒柴爐子、壁爐、煤氣烤爐和爐灶等的氣流倒灌或洩漏；以及汽車尾氣。家中如有吸煙者，香煙煙霧，包括二手煙，也是一氧化碳的一種來源。

一氧化碳中毒會如何影響我的健康？

接觸到一氧化碳會導致死亡。據消費安全委員會報導，每年大約有 200 人死於一氧化碳中毒意外，另有 5,000 人受到傷害。

CO 進入人體內的血液循環系統，並減少輸送到器官和組織的氧氣量。根據吸入量、接觸時間和個人健康狀況及年齡，症狀有很大差異。少量吸入時，症狀很像流感，包括：輕微頭疼和身體不適，頭暈，昏昏欲睡，氣促，胸悶，噁心和/或嘔吐。大量吸入或接觸時間過長會引起：肌無力，視線模糊，嚴重頭疼和身體不適，昏厥，痙攣，以至死亡。

如果懷疑是一氧化碳中毒，你該怎麼辦？

- * 立即將中毒者轉移到新鮮空氣中。
- * 打開門窗，加強通風。
- * 關掉爐灶，**離開房子**。
- * 去當地醫院的急救室，告訴醫生，你懷疑有一氧化碳中毒。不過，如果症狀嚴重或在戶外時仍持續，中毒者不應駕車。要打電話請求醫療救助。

保護你自己。安裝一個一氧化碳探測器！！



第一部分

概要說明

J

留在裏面，還是出去（適用於高層建築物）

如果火災發生在你的公寓裏

- 讓每一個人都出去，出去的時候身體保持低位。離開時，關上公寓的門，但不要鎖上所有的門。
- 敲門通知其它住戶讓他們警覺災情。如果有火災報警器，按響它。
- 扶著樓梯扶手，沿著最近的樓梯下樓。
- 在發生火災的樓層的下面一層或通過外面街道上的火警報警箱向消防局報警。

如果火災不是發生在你的公寓裏

- 留在家裏，而不要進入到處都是煙霧的走廊，尤其當火災發生在你家的下層時。
- 關緊房門。
- 除非火焰或煙霧從下面進入，要把窗子頂部或底部打開幾英寸。不要打碎玻璃，因為稍後可能還需要把窗子關上。
- 給消防局打電話，告知你家的公寓房號，並描述家中的情況。指引消防員到你家的位置。
- 如果你認為自己非常危險，打開一扇窗子，揮動床單，這樣消防員可以發現你。

每家的情況不盡相同，所以務必要進行基本的消防規劃 安全逃生！（所有其他建築結構）

- 家中的每個人都必須理解和演練從每個房間逃生的計劃。
- 如有可能，擬定多個逃生出口（至少2個），然後從每個出口進行演練。
- 在白天和夜間均應進行該計劃的預演。
- 在屋外選擇一個集合地點，並進行點名（例如在鄰居家、燈柱、郵箱或停讓標誌處集合）。
- 計劃好如何幫助嬰兒、小孩、老人或有殘障的家人快速安全地逃生。

第一部分 需要記住的事項：

1 · 通過向人們講授關於防火安全的知識可以減少火災傷害。

2 · 一些常見火災原因包括：煮食、蠟燭及吸煙。



Use stairways

火災時不要使用電梯，

要走樓梯！



3 · 使用滅火器和煙霧警報器是防止火災傷害的一種簡單有效的辦法。

4 · 計劃與準備工作可以挽救生命。

請不要在床上吸煙！

“我們可以挑戰人類的法則，
但卻無法對抗自然的法則。”

— 儒勒·凡爾納
《海底兩萬哩》

災難/緊急狀況 的準備

第2部分的目的

瞭解家庭護理員可能會遇到的不同類型突發災難。



第2部分的目標

結束這部分的時候，你將能夠：

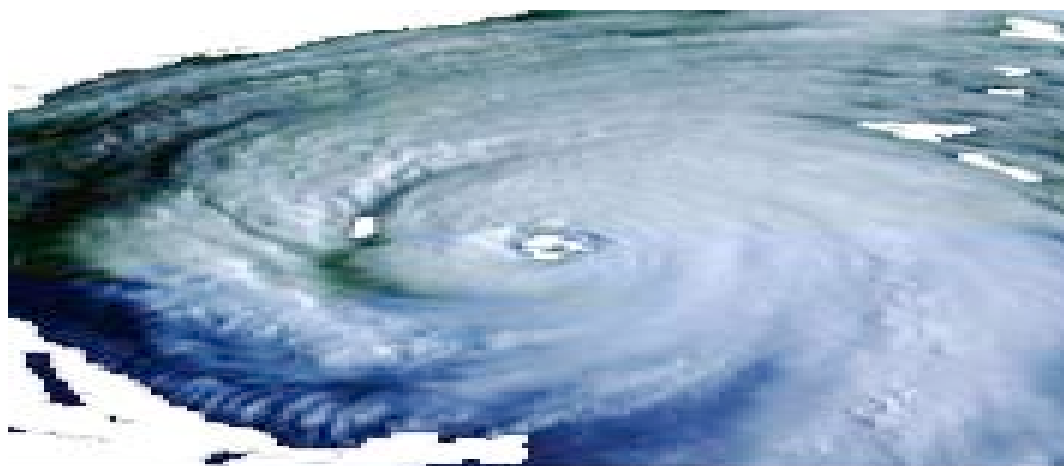
- ✓ 說出家庭護理員面臨的一些自然災難和人為災難；
- ✓ 解決現實生活中“您應當如何闖關”的問題（案例分析）

任務

1 我們可能會從別人身上學到些什麼？

我們常常會聽說一些情況並想自己身處其中時要做什麼。這正是我們認真考慮我們在突發情況下會如何反應的機會。

閱讀以下的個案分析並以你所在小組的經驗來回答後面的問題。



準備

大停電



Marge是一名家庭護理護員。一天晚上，她和一位患有老年性癡呆症的客戶在一起。突然，停電了。過了幾分鐘，Marge意識到：這次是大面積的停電。她看到窗外一片漆黑。驚慌之下，她想帶著客戶一起離開公寓。很顯然，客戶很害怕又不願意離開公寓。於是，Marge就到處找手電筒，只找到了一些蠟燭。她在每個房間都點上了蠟燭；告訴客戶留在臥室裏靠近蠟燭的地方，而她自己要出去看看到底是怎麼回事。

1. 你覺得，這麼處理對嗎？
2. 你覺得，換了你會怎麼辦？

我們小組的回答是：

備



厨房火災

Sharon是一名家庭護理員，負責的客戶患有老年癡呆症且要用輪椅。她的客戶住在一座綜合大樓的15樓。Sharon正在為客戶煮食時，客戶叫Sharon帶她去衛生間。在衛生間裏，Sharon開始聞到煙味，而且煙霧警報器也響了起來。她找遍了整所房子，才發現煙是從廚房冒出來的，是她正在煮的食物着火了。她驚慌失措，想著自己究竟是應該和客戶一起離開公寓還是留下來。她很快意識到：火還很小，能夠撲得滅，於是，她便拿起煎鍋的鍋柄，把煎鍋扔進了水池並擰開水龍頭。她把窗戶打開，給房間通風。

1. 你覺得，這樣處理對嗎？
2. 你覺得，患了你會這麼辦？

我們小組的回答是：

“行動並非源於思想，
而是源於對承擔責任的準備。”

——迪特利希·潘霍華

任務

2 重大災難

如遇重大災難，生死攸關的各種服務也許要幾天之後才能恢復。

假設你面臨斷電、斷煤氣、斷水，電話服務中斷；假設所有生意都關門歇業，而且得不到任何應急服務。在救援到來之前，您會怎麼辦？

各小組從下一頁上的列表中選取一種自然災害和一種人為災害。探討一下，你自己和你的客戶將會如何應對這種災難。做好準備，把自己的回答告訴全組。

使用**概要說明 A-I**來幫助自己完成這項任務並回答下列問題。

1．你們小組選擇的是那兩種災難？為什麼？

2．講述你將如何應對。

災害的種類

自然災害

地震

水災和山洪暴發

颶風

龍捲風

雷暴和閃電

雪暴、冰暴和冬季暴風雨

酷暑和乾旱

泥石流

海嘯和其它潮汐活動

火山爆發

野火

人爲災害

核事故和放射性事故

住宅和建築火災

有害物料事故

恐怖活動

空難

船隻意外/海難

列車/鐵路事故

暴亂/動亂

橋梁坍塌

堤壩崩塌

大面積停電



災難與緊急狀況

什麼是災難？

災難（英文 **disaster** 來源於希臘語 "bad star" (不祥的星象)）是對生命、財產、生活或產業帶來負面影響的自然或人為事故，該類事故常常給人類社會、生態系統和環境帶來永久性的改變。

什麼是緊急狀況？

緊急狀況就是突发性並無法預料的危機（通常帶有危險性），需要立即採取行動。這種情況會直接危及人類的生活或對財產有嚴重的破壞。

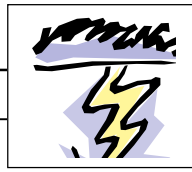


大停電/斷電

大停電時，我該怎麼辦？ 停電時，關閉你正在使用的所有電器、設備（如空調器）或電子產品或切斷它們的電源。當恢復供電時，可能會產生瞬間的“電湧”或“尖峰電壓”，它們能夠破壞計算機等設備和空調器、電冰箱、洗衣機或電爐等電器的馬達。

- 只用手電筒作緊急照明。千萬不要用蠟燭！
- 不要在家裏或車庫中使用發電機。
- 如果使用發電機，把需要供電的設備與發電機上的插座直接連接起來。不要把發電機同家裏的電力系統相連接。
- 留一盞開著的燈，以便知道何時電力恢復。
- 不要打開冰箱或冷藏櫃的門，盡量令食品保鮮。如果你必須吃冷藏或冰凍的食品，請仔細檢查看是否有變質迹象。
- 如果您家中或工作場所有要用電的電話設備或系統（如無線電話或電話應答機），規劃好替代的通訊方式，包括配備一個標準的電話座機、手機、無綫電接收裝置或尋呼機）。
- 僅在緊急情況時使用電話。聽手提收音機以得到最新的消息。不要撥打911打聽資訊——該號碼只有在報告危及生命的突發事件時才能撥打。

專門為殘障人士提供的資訊 如果你使用電池驅動的輪椅、生命維持系統或其它用電設備，在發生滾動性的停電之前致電你的供電公司。很多水電煤氣公司都有在突發事件中需要依靠供電的客戶的名單和位置圖。詢問他們：你所在地區有哪些替代性的措施。與當地水電煤氣公司的客戶服務部聯繫，瞭解您所在社區是否有該項服務。



恐怖事件

例如恐怖分子襲擊世界貿易中心和美國五角大樓之類的破壞活動令很多人都擔心美國將來發生這類事件的可能性以及這類事件的潛在影響。這些事件令人難以預料今後還會發生什麼事，壓力隨之而增加。但是，假如又發生了一次突發事件，你可以做一些事情來應對意外，減輕你現在或將來可能會感受到的壓力。採取預備性的措施能夠使你和你的客戶安心：即使面臨這樣的事件，你也能加以控制。

如果災難降臨

- 保持鎮靜和耐心。
- 聽從當地處理突發事件的官員的建議。
- 收聽廣播或收看電視來得知新聞和指令。
- 如果暫難降臨在你的附近，查看是否受傷。對受傷嚴重的人進行急救、並為他們求救。
- 如果你在家時災難降臨在你家附近，用手電筒照明檢查損失情況。不要劃火柴、點蠟燭或開啓電力開關。檢查是否有火災、火災危險和其它家居危險。從熱水器開始，聞一聞是否有煤氣洩漏。如果你聞到了煤氣味或是懷疑有洩漏，關閉煤氣管道的主閥門、打開窗戶，讓所有人員迅速到戶外。
- 關閉其它所有受損的水電煤氣設施。
- 把寵物安置好或確保其安全。
- 致電家中的聯繫人——除非是危及生命的突發事件，否則不要再使用電話。
- 查看鄰居的情況，尤其是年長者或殘障人士。

選擇正確的就地避難處意味著：在危險物質可能洩漏到空中的突發事件裏，你收到的指令中可能有一條是就地避難。這是一項旨在使你不出家門即能保證安全的預防措施。（這不同於遇到暴風雨時到避難所躲避。）就地避難是指選擇一個沒有窗戶或窗戶不多的內部小房間去躲避一下。這並不是讓你封閉自己的家門或辦公樓。如果你被告知要選擇就地避難，請按照紅十字會網站上的指令去做。



家庭/建築物火災

使你的家免於火災

- 煙霧警報器可以挽救生命。在所有睡眠區的外面和家中每樓層都安裝一個煙霧警報器。
- 如果人們睡覺時要關上房門，就在睡眠區內也裝上煙霧警報器。
- 每個月都要用測試按鈕檢測所有的煙霧警報器。如果有必要，立刻更換電池。至少要每年都把所有電池更換一遍。
- 每個月都要清掃煙霧警報器上的蜘蛛網和灰塵。
- 隨著時間的推移，煙霧警報器的靈敏性會減弱。每十年就要更換煙霧警報器。
- 考慮在家中配備一個或以上正常工作的滅火器。在消防部門接受如何使用滅火器的培訓。
- 考慮在家中安裝火災自動噴淋系統。

規劃好逃生路綫

- 為家中的每個房間確定至少兩條逃生路綫。
- 考慮為二樓或三樓的睡眠區配備逃生梯。學習如何使用逃生梯並把逃生梯存放在靠近窗戶的地方。
- 在家外面選擇一個各人逃生後會合的地方。
- 每年至少演練兩次逃生計劃。

安全逃生

- 一旦逃出，就不要再返回！在鄰居家致電消防部門。
- 如果看到首選的逃生路綫有煙或火，就選用第二條作為出路。如果你必須穿過煙霧來逃生，在煙霧下向低爬行出去。
- 如果你在逃生時要通過關閉的門，開門之前要觸摸門一下。如果門摸上去有熱度，則選擇第二條逃生路綫。

但是，如果煙霧、熱浪或火焰把你的逃生路綫全部封死了，就要關上房門、呆在屋內。在窗邊使用顏色鮮艷的衣物發出求救信號。如果室內有電話，則致電消防部門並告知你所處的位置。



酷暑

瞭解下列術語的涵義：

- **酷暑**：天氣持續高溫高濕度的期間。國家氣象局通過逐步升級的警告來提醒公眾注意高溫高濕度天氣。
- **炎熱指數**：以華氏溫度（F）表示，用來衡量在實際空氣溫度中結合了相對濕度後，人們真正感覺到的溫度度數。完全暴露在陽光中會使炎熱指數升高15° F。
- **熱痙攣**：過度用力引起的肌肉疼痛和痙攣。儘管中暑痙攣不是很嚴重，但卻是身體對高溫不適的一個早期信號。
- **熱衰竭**：通常情況下，人們劇烈運動或在濕熱環境中工作，導致體液由於大量出汗而流失，就容易引起熱衰竭。流向皮膚表層的血液增加會引起流向重要臟器的血液減少。這會導致輕度休克，如果沒有得到治療，患者就有可能中暑。
- **中暑**：中暑會威脅到生命安全。患者的體溫調節系統會停止工作，身體不能通過出來使身體冷卻。如果身體不能迅速冷卻就會令體溫升高而損傷大腦，甚至導致死亡。
- **日射病**：中暑的另一種說法。

如果預報酷暑將發生或酷暑正在發生：

- 放慢節奏。避免劇烈活動。如果必須做劇烈活動，要選擇一天中最涼爽的時候，通常是早上4點到7點之間。
- 儘量留在室內。如果沒有空調，留在最低樓層內，避免陽光照射。儘量每天到有空調設備的公共建築內逗留幾個小時。記住風扇不能使空氣溫度降低，但他們可以幫助汗液蒸發，使體溫下降。
- 穿輕便的、淺顏色的衣服。淺顏色能折射一些陽光的能量。
- 經常定期地大量喝水。你的身體需要水來降溫。
- 即使不感到口渴也要大量補充液體。
- 在發生高溫急症時，水是最安全的液體。不要喝帶有酒精或咖啡因的東西。它們可能會使你感到短暫的舒適，但會令高溫對你的身體產生更壞的影響。尤其不要飲用會使身體脫水的啤酒。

高溫急症的信號...

- **熱衰竭**：皮膚涼、濕、蒼白或紅暈，大量出汗，頭痛，噁心或嘔吐，眩暈及衰竭。體溫可能接近正常。
- **中暑**：皮膚紅色發熱，意識紊亂，脈搏快速而微弱，伴有急促微弱的呼吸。體溫可能會高達105° F。如果受害人是由於繁重工作或劇烈運動而出汗，皮膚可能是濕的，否則，皮膚有可能感覺乾燥。



第二部分

概要說明

F

冬季暴風雪

關注暴風雪廣播警報：

- 收聽收看天氣警報廣播或當地廣播、電視臺，瞭解最新風暴資訊。

瞭解什麼是冬季暴風雪警戒和警報

- 冬季暴風雪警戒指在你所在的區域有可能發生冬季暴風雪。
- 冬季暴風雪警報指一次冬季暴風雪正向你所在的區域逼近。
- 暴風雪警報指強風、狂風帶來的暴雪，以及危險的寒風將要發生。馬上尋找庇護所！

當發佈冬季暴風雪警戒時：

- 收聽收看國家海洋氣象局（NOAA）天氣廣播、當地廣播、電視臺、或有線電視，比如天氣頻道，瞭解最新消息。
- 要警覺天氣的變化情況。
- 避免不必要的出行。

當發佈冬季暴風雪警報時...暴風雪期間要留在室內。

- 如果必須外出，幾層輕便的衣服會比一層笨重的衣服更保暖。分指手套（或連指手襪）和帽子會阻止身體熱量散失。戴上口罩以保護肺部。
- 瞭解寒風的危險會令裸露的皮膚遭受風和低溫的雙重損害。
- 隨著風力加大，熱量會不斷以更快的速度從人體散失，使體溫降低。
- 在有雪或冰的人行道上行走要小心。
- 雪停之後鏟雪時，要特別小心。這是極費體力的工作，所以要經常休息。不要勞累過度。
- 避免在暴風雪中駕車行駛。如果不得不這樣的話...帶上[災難供給裝備](#)放在車尾廂。

如果你被困住...

- 留在車裏。不要試圖步行走到安全的地方。
- 在汽車天線上綁上顏色鮮豔的布條，最好是紅色，這樣救援人員可以發現你。
- 每小時都要發動汽車讓加熱器工作十分鐘。保持排氣管通暢，這樣尾氣就不會倒流到車裏。
- 發動汽車，開著車頭燈，這樣你就可以被發現。
- 坐著的時候，不斷活動四肢，保持血液循環並保持身體溫暖。
- 將一個背風方向的車窗打開一條縫，讓空氣進入。



第二部分

概要說明 G

雷暴

閃電襲擊之前...

- 注視天空。觀察天空是否變暗、有閃電或風勢變強。傾聽雷聲。
- 如果你能聽到雷聲，你離暴風雨就很近了，會被閃電襲擊。馬上躲到安全的地方。
- 收聽收看**國家海洋氣象局(NOAA)**天氣廣播，商業電臺或電視臺，瞭解最新天氣預報。

當暴風雨接近時...

- 在建築內或車裏躲避。關緊車窗，而且不要選擇折篷汽車。
- 電話線和金屬管會導電。拔掉電器插頭。不要使用電話及任何電器。（不過，開著燈並不會增加你家被閃電襲擊的機會。）
- 避免洗澡或淋浴，或由於其它原因而使用流動的水。
- 關掉空調。閃電造成的電湧會使壓縮機負荷過重而損壞，從而導致維修花費!
- 拉上百葉窗或窗簾。如果被風刮起的物體砸碎了玻璃，窗簾可防止玻璃碎片散入室內。

如果在外面遇到...

- 如果在樹林裏，選擇矮的樹木作為躲避處。
- 如果在划船或游泳，馬上上岸並找到躲避處！

在戶外保護自己...

- 尋找一個遠離樹木、柱子或金屬物體的低窪開闊的地方。確保你所選擇的地方不會遭受洪水。
- 縮小自己的目標！蹲低在地上，把雙手放在膝蓋上，頭放在雙手中間。使自己儘量成為最小的目標。
- 不要平躺在地上--這會使你的目標更大！

如果有人被閃電擊中...

- 被閃電擊中的人身上是不帶電的，接觸是安全的。
- 致電求助。找人致電**911**或當地的緊急醫療服務系統（EMS）。
- 受傷者遭到電擊可能會被燒傷，被擊中的部位和電流離開身體的部位都會燒傷。要檢查這兩個部位的燒傷情況。被電擊還可能導致神經系統損傷、骨折以及喪失聽覺和視覺。
- 給予急救。如果呼吸停止，先恢復呼吸。如果心臟停止跳動，由受過訓練的人實施心臟復蘇術（CPR）。如果有脈搏和呼吸，查找並治療其它可能的損傷。



洪水與突發水災

要瞭解什麼

- 瞭解你所在區域的洪水的危險程度——如果不確定，要致電緊急狀況管理辦公室，或規劃與區域劃分部門。
- 如果已經下了幾個小時的大雨，或連續幾天不停下雨，就要警惕洪水的可能性。
- 收聽當地電臺或電視臺的廣播，瞭解洪水資訊。

洪水的發展需要幾個小時到幾天的時間

- 洪水警戒意味著你所在地區有發生洪水的可能。
- 洪水警報意味著你所在地區的洪水已經出現或馬上就要發生。

突發水災的形成需時幾分鐘到幾個小時

- 突發水災警戒意味著你所在地區有突發發生洪水的可能。
- 突發水災警報意味著你所在地區的突發水災已經出現或很快就要發生。

發佈洪水警戒時...

- 將你的家具以及貴重物品搬到家中的高樓層去。
- 給汽車油箱加滿油，以備發佈撤離通知時逃生之用。

發佈洪水警報時...

- 收聽當地的電臺和電視臺廣播以獲得資訊和通知。如果通知撤離，要儘早出發。

發佈突發水災警戒時...

- 警惕突發水災的信號，隨時準備在接到通知時撤離。

發佈突發水災警報時...

- 或者如果你認為突發水災已經開始了，立即撤離。你可能只有幾秒種的逃離時間。迅速行動！
- 逃到遠離河流、溪水、支流和暴雨的高地。不要駕車繞過路障...它們放在那裏來保障你的安全。

如果你的汽車在迅速上漲的水中熄火，立刻棄置車輛，爬向高地。



化學突發意外 (危險物料事故)

有些化學品在數量少時是安全的，甚至是有益的，但是在數量較大或在某些特定條件下就會變得有害。化學事故的確會發生...在家中和社區中。

你可能會怎樣暴露於化學品之中 你可能會以以下三種方式暴露於化學品之中：

- 吸入化學品
- 攝入被污染的食物、水或藥物
- 接觸化學品，如接觸了沾染上化學品的衣服或物件

記住，即使你看不見任何異常現象或聞不到任何異味，你也可能會暴露於化學品之中。

重大的化學突發意外 主要的化學突發意外是指一種將危險劑量的化學品釋放到空氣當中的事故。這種事故可能會發生在地鐵中、鐵路沿線或公路上以及製造廠裏。這些事故有時候會引發火災或爆炸，但多數時候你能夠看見一些異常現象或聞到一些異味。

你怎樣能夠收到關於重大化學突發事件的通知 發生重大化學突發意外時，你會得到政府當局的通知。為了能引起你的注意，會拉響警報器，你還會得到電話通知或負責突發事件的工作人員會開著車通過擴音器喊話來發佈指令。負責人員甚至還會上門通知。

仔細收聽廣播或收看緊急警報電視台 (EAS)，並嚴格遵守指令。你的生命會與這些消息息息相關。

不要致電電話公司，緊急醫療服務(EMS)或911，或者向接線員諮詢。只有在出現危及生命的緊急情況時才撥打這些電話。

第2部分 要記住的事情：

- 1．災難有很多種。當災難發生時，最好的保護就是知道該做些什麼。
- 2．停電時，要用手電筒而不是蠟燭
- 3．確保家中的防火安全並計劃好逃生路綫
- 4．提前規劃並對極端惡劣的天氣作好準備
- 5．有些化學品在數量少時很安全甚至非常有用，但在數量較大或在特定條件下就會變得有害。化學品意外的確會在家中和社區發生。

劃

防災計劃



第三部分的目的：
瞭解制定和實施普遍防災計劃的重要性。



第三部分的目標：

結束這部分的時候，你將能夠：

- ✓ 學習關於工作場所的防災計劃;
- ✓ 告訴你的客戶在緊急情況下應該做些什麼;
- ✓ 按照重要性確定你的“應急袋”中需要配備的物品。

任務

1

制訂一個防災計劃！

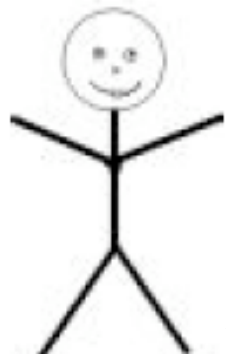
防災計劃是有明文規定的，意在防止損害、使損害減少到最小，或者從損害中恢復的各項政策和程序。

看一下概要說明A-F，然後確定在你的防災計劃中應該包括哪八項最重要的物品。

填寫下頁的表格——“我的 防災計劃內容”

劃

我的防災計劃中的重要物品



我的防災計劃包括：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____



第三部分

概要說明

A

家庭防災計劃

和你的客戶討論可能會發生的潛在災難，以及為什麼有必要為此做好準備。要讓客戶的家庭成員參與防災計劃的制訂過程。通過向他們展示可以提高安全的簡單步驟，你就可以幫助他們緩解對緊急事件的焦慮。

- 確保**每一個人**都知道災難補給裝備和應急袋放在哪里。
- 如果家裏不安全了，要計劃好**災難發生後在哪里會合**。如果被告之要進行疏散，選擇好兩個會合地點，一個就在住所外面，一個是在住所附近。
- 畫一個樓層平面配置圖，確定從家裏**逃生的最佳路線**。盡可能確定好兩條逃生路線。
- 確保每一位家庭成員都知道誰是**家庭的緊急狀況聯繫人**，讓他們致電這個聯繫人告訴告之自己所在的地方。
- 找到煤氣總管以及其它水電管線，**保證家庭成員知道在何時以及怎樣關掉它們**。
- **演習逃生路線**。

計劃好在疏散時如何照顧好你的寵物。由於健康和**安全原因**，寵物是不允許帶到公共緊急庇護所裏的。



第三部分

概要說明

B

殘疾人士

緊急事件令年長者和殘疾人面臨更多困難。要為任何緊急事件的發生做好準備。雖然市政府會對各種災難作出反應，但只有你自己才能採取措施來確定自己可能面臨的危險，保障自己的安全。要計劃好在沒有幫助或緊急救援的幾天內能夠自給自足。當災難發生時，一些個人的需要，例如換藥，更換器材等，可能無法得到正常滿足。制訂出一個能夠滿足你個人需要且簡單易行的計劃。提前進行計劃，你就會更有信心在任何緊急事件發生時更好地保護自己，不論是家庭火災、停電、颶風還是恐怖襲擊。

- 同家庭成員、朋友、鄰居以及同事建立個人互助網路，並確定緊急事件發生時，如何進行互助。不要僅僅依靠一個人的力量。
- 如果你接受了家庭護理服務（例如雇請了家庭服務員、家庭健康助理以及探訪護士等），要讓這些護理人員參與制訂計劃，並使自己能夠熟悉家庭護理服務機構的應急計劃。
- 如果你養有寵物或提供服務的動物，也應該為它的需要制訂計劃（例如臨時的安置、運送，等等）。
- 如果你依賴於送餐服務，要經常在家中儲存不易變質的食品，防止緊急事件發生期間送餐服務會被暫停。
- 如果有可能，同你的醫生制訂一個計劃，解決緊急事件發生期間需要補充藥品的問題。
- 如果你正在接受透析或其它藥物治療，要瞭解治療機構的應急方案，包括你的後備治療地點在哪里。
- 如果你依賴於用電的醫療設備，要同你的醫療設備供應商聯繫，瞭解有關備用電源的資訊，例如電池。在安裝設備和備用電池的時候，要參照製造廠商的使用說明書。如果你使用便攜式發電機提供緊急用電，也要參照製造商的使用說明書進行安全操作，並與當地的消防以及建築物官員一起，弄清有關發電機和燃料使用的法規。詢問電力公司，這個醫療設備能否使你具備資格列入其維生設備客戶名單。
- 如果你依賴氧氣供應，與你的供應商探討有關緊急更換的問題。



第三部分

概要說明 C

災難疏散

每個人在制訂防災計劃的時候都要解決疏散問題。市府官員會通過媒體和直接的通知告訴你什麼時候進行疏散。當嚴重威脅公共安全的事件發生時，疏散就成爲了最後的應急手段。**如果必須疏散，你的首要選擇就是同朋友或家人在一起。**在涉及到大批人的大範圍的疏散中，進行疏散的市府會在疏散區域外爲無法同朋友或家人在一起的人員設立[災難庇護所](#)。

對於沒有事先計劃進行的疏散，比如有害物質洩漏，工作人員會建議受影響的居民離開污染地區，直到危險解除爲止。將[應急袋](#)長期準備好，放在容易拿到的地方，以防止隨時可能發生的疏散。你可能沒有時間去整理你的物品，而且只要危險沒有解除，你是不允許回家的。

立即疏散，如果：

- 緊急事件官員向你發出疏散指令。
- 你正處在即刻降臨的危險中。

爲疏散做好準備：

- 確定你是否居住在颶風疏散區域
- 瞭解你和家庭成員相處一起的所有地方的疏散計劃。大多數情況下，大樓都有樓長，負責疏散計劃。
- 制訂其它的交通計劃，你通常使用的交通方式在緊急情況下可能無法使用。
- 通過定期的演習來熟悉疏散計劃。參加過逃生演習的人，在疏散時比那些不熟悉疏散程序的人更能應付自如。

當你在疏散時：

- 如果有時間，檢查你的房屋：在離開前鎖好門窗，拔下電器插頭。必要時當局會發佈通知關掉水電煤氣等公用設施開關。
- 穿上結實的鞋子以及諸如長褲、長袖襯衣之類既舒適又有保護作用的衣服。
- 帶上你的[應急袋](#)
- 除非由應急人員指示，**不要**在火災或其它緊急事件發生時使用電梯。一旦電力中斷，你將被困在電梯當中。

記住，根據不同的緊急事件，疏散路線會有所變化，所以要保持隨時從當地新聞媒體中獲取最新的資訊。

一旦接到疏散指令，馬上撤離到最近的安全地點或庇護所。



第三部分

概要說明 D

就地避難

就地避難

如果不適合或者不可能疏散到底護所，你可能會被要求留在原地。可能只是在工作人員在附近區域清理有害物質時要求你留在家中，或者也可能是在空氣受到污染等緊急事件中要求你採取更積極的措施。

尋找一個沒有過多門窗的房間作為就地庇護所。理想情況下，這個房間應該能夠為每個人提供至少10平方英尺的空間。

當工作人員建議你就地避難時，應該迅速行動，聽從指揮。你的主要目的是到達一個安全的室內地點。雖然可能在這個“安全房間”裏不會呆上超過幾個小時，但是一旦進入“安全房間”：

- 如果有時間，關上和鎖好所有的門窗，關上壁爐的調節閘。
- 關掉通風系統。
- 確保你的[緊急供給裝備](#)和[應急袋](#)都已經準備好，隨時可以使用。
- 收聽當地的電台或電視，以便從應急官員那裏獲取最新消息。
- 只有在應急工作人員指示時，才將門窗進行密封。

如果你的孩子還在學校，除非危險和就地避難的命令解除，不要去接他們。

學校的工作人員會採取就地避難程序。

在緊急事件期間離開安全區域只會增加你自己的危險。



第三部分

概要說明

E

應急袋

你的手邊應該準備的東西：應急袋

每個家庭都應該考慮裝備一個應急袋（在疏散情況下可能需要的各種物品）。每個家庭成員的應急袋都應該採用牢固、容易攜帶的裝，例如背包或者帶輪子的手提箱。應急袋應該放在很容易拿到的地方，在你不得不匆忙離家的時候，可以輕鬆取得。確定無論何時，應急袋都能拿起就走。

- 重要文件的副本（保險卡，身份證，住址證明等）放在防水和便攜的小包裹
- 備用的汽車和房門鑰匙
- 信用卡、ATM卡以及現金，尤其是小面額的現金。我們建議你攜帶至少50到100美元的現金在身邊。
- 瓶裝水以及不易腐爛的食物，比如能量食品或麥片條。
- 手電筒，裝有電池的AM/FM收音機以及備用電池。你也可以從商店買一個無需電池的上發條收音機。
- 藥以及其它必須的個人用品。確定藥品在過期前進行更換。列出每個家庭成員需服用藥物的清單，為什麼要服用，以及服用劑量。
- 急救箱
- 結實舒適的鞋，輕便的雨具，以及化纖毛毯
- 家庭聯繫和會面地點的資訊以及一份小的地區地圖
- 兒童護理用品或者其它特殊護理物品



第三部分

概要說明

F

應急裝備

緊急事件會在任何時候發生，所以應該準備好供成人**1**或**3**天用的應急裝備。這些裝備裏應配置成人在一到三天的時間裏所需的物品，包括水、食物、收音機、手電筒、電池等等。

應急裝備（成人型，3天裝）

成人型**3**天裝應急裝備要完備以足夠滿足一個人的需要，在災難發生後能夠提供一個成人至少三天的基本生活需要，並最好保存在家中，能夠在家中或者在當地方當局下令疏散時指定的地點使用。紅十字網上商店提供成人型**3**天裝常規型和豪華型（質量更好的裝配）應急裝備。

用於工作場所的成人型1天裝應急裝備

成人型**1**天裝應急裝備要是完備並足夠滿足一個人的需要，在災難發生後或者工作場所及其附近發生緊急事件時，能夠提供一個成人至少一天的基本生活需求。用於工作場所的應急裝備應該根據工作場所的特殊情況進行定制。例如，如果工作場所已經提供職業安全急救設施，那麼用於工作場所的應急裝備就沒有必要配備急救物品。如果工作場所已經大量儲存了食物和水，能夠在緊急事件發生後提供給被困人員，那麼用於工作場所的應急裝備也就不需要另外準備食物和水了。

應急裝備中各物品的用途

手電筒

如果斷電，可以使用手電筒找到出路。不要使用蠟燭或其它明火用於緊急照明。

電池收音機

緊急事件發生後，有關新聞可能更新得非常快。同時你也很關心位於受災地區的家人和朋友。電臺將會報導受災最嚴重地區的有關資訊。

塑膠布和膠管（僅在成人型3天裝應急裝備中）

疏散時，可以使用塑膠布和膠管就地搭制帳篷



第三部分

概要說明

F

應急裝備 (續)

食物

如果是在儲存了食物的工作場所附近，建議準備至少可以維持一天（三餐）所需的不易變質的食物；如果是在家裏或者其它地點，建議準備可以維持三天的食物。應該選擇不需要冷藏、不需要準備或煮的不含或和少量水份的食物。建議選擇以下物品：

- 即食罐裝餐、肉、水果及蔬菜；
- 罐裝果汁；及
- 高能量食品（麥片條、熱能條狀食品等）。

水

至少準備一加侖水，或如果因為正在服藥而需要喝水或者藥物增加了口渴，則應該多準備一些。用汽水瓶之類的塑膠容器儲存水。避免使用類似牛奶紙盒或玻璃瓶這樣容易分解或破碎的容器。

藥品

應配備日常非處方藥品，包括止痛片、胃藥等。如果你服用處方藥，應在你的工作場所準備至少三天的藥量。諮詢你的醫生或藥劑師應如何儲存這些藥品，同時也要諮詢你的雇主有關儲存需要注意的事項。

急救物品

你應該配備以下基本急救物品

- 5x9敷料的可吸收敷布
- 自粘繃帶（多種型號）
- 5碼/1英寸的膠布
- 抗生素藥膏（大約1克）
- 袋裝消毒巾
- 若干包阿司匹林（162毫克）
- 一雙非乳膠手套（大號）
- 剪刀
- 3英寸規格繃帶卷
- 3x3規格的消毒紗布墊
- 急救指導手冊

基本資訊

你的應急裝備應該根據個人的需要而進行適當的調整。

不要將蠟燭、武器、有毒化學物品放入你的應急裝備內；除非有醫生的處方規定，不要放入管制藥品。

防災計劃



任務

2 同我們的客戶談話 (角色扮演)

讓我們看看如何與我們的客戶談話才能令他們確信在緊急事件發生時，一切都會安然無恙。

在角色扮演的過程中，思考下列問題：

- 這個家庭護理員哪些話說得好，哪些行為做得好？
- 你要說的或做的會有什麼不同？

安排角色扮演……在你的組員裏選一個人扮演不願意談論防災計劃的客戶，選另外一個人扮演一定要談論防災計劃的家庭護理員。如果需要，可以利用“如果……怎樣……”的情景形式，與客戶展開交流。

應記住的事項

1. 與你的客戶及其家庭成員一起制訂一個防災計劃，包括緊急事件發生時應該做什麼、怎樣找到每個家庭成員以及如何保持聯繫。
2. 定期演習制訂出的防災計劃。
3. 要經常和你的客戶討論各種防災計劃。
4. 就地避難指的是，你可能被要求留在原地（家裏或者工作場所），直到工作人員清理好災難區域。
5. 你應該準備一個“應急袋”，配備所有重要的物品
6. 家裏的每一個成員都應該填寫好應急卡。

概要說明資訊來源

第一部分

美國消防署，(2006)。瞭解火災：火災的性質。於2009年6月12日擷取。網站：
http://www.usfa.dhs.gov/citizens/all_citizens/about_fire.shtm

美國消防署，(2008)。簡明資料。於2009年6月12日擷取自《火災情況概述》。網站：
<http://www.usfa.dhs.gov/statistics/quickstats/>

美國消防署，(2005年8月)。煮食引發的建築物火災。於2009年6月12日擷取自
《典型火災研究叢書》第5卷 – 第6期。網站：
<http://www.usfa.dhs.gov/downloads/pdf/tfrs/v5i6.pdf>

紐約市消防局，(2006)。消防安全/高樓逃生安全守則。於2009年6月9日擷取自紐約市消防局資料。網站：
http://nyc.gov/html/fdny/html/safety/firesafety_highrise.shtml

火災隱患、滅火器：101。於2009年6月11日擷取自《火災隱患、防火技巧、烹飪設備》。網站：<http://www.fire-extinguisher101.com/hazards.html>

漢福德消防局，(2001)。所有你想瞭解的關於滅火器的情況。於2009年6月11日擷取自《所有你想瞭解的關於滅火器的情況》。網站：
<http://www.hanford.gov/fire/safety/extingrs.htm>

紐約市消防局，(2006)。消防安全/高樓逃生安全守則。於2009年6月9日擷取自紐約市消防局資料。網站：
http://nyc.gov/html/fdny/html/safety/firesafety_highrise.shtml

第二部分

三藩市緊急服務及國土安全局（無日期）。於2009年6月11日擷取自《你準備好了嗎？》。網站：<http://72hours.org/>

紐約市緊急事務管理局 (OEM)（無日期）。於2009年6月11日擷取自《紐約準備就緒緊急準備指南》。網站：
http://www.nyc.gov/html/oem/html/ready/household_guide.shtml

紐約市緊急事務管理局（紐約準備就緒）。於2006年4月1日擷取自《紐約準備就緒指南》。網站：
http://www.nyc.gov/html/oem/html/readynyork/ready_guide.html

第三部分

美國紅十字會，(2008)。所有災難類型。於2006年4月1日擷取自《準備好了》。網站：https://www.crossnet.org/services/prepare/0,1082,0_79_,00.html

2009年4月

本資料的制作是受到美國勞工部職業安全和衛生管理局的贈款，贈款號碼是：SH-18799-09-60-F-11。本資料並不反映美國勞工部的觀點或政策，也不代表所提及的商號、商業產品或者組織得到了美國政府的認可。

© 2009年服務業國際工會（SEIU）教育資助基金會