民防

紧急应对手册

第九版

如果您有任何询问或意见，请通过以下方式联络我们。

地址 HQ Singapore Civil Defence Force, Volunteer and Community Partnership Department
91 Ubi Avenue 4, Singapore 408827
电话 6848 1524
传真 6289 4401
电邮 scdf_feedback@scdf.gov.sg
网站 www.scdf.gov.sg

Copyright © 2021 Singapore Civil Defence Force. All rights reserved.

目录

2 前言

3 第 1 章
急救
急救箱 4
溢血 5
骨折 6
烧伤和烫伤 8
痉挛 9
中风 10
扭伤 11
气道受阻 12
心肺复苏术 (CPR) 15
自动心脏除颤器 20

23 第 2 章
防火安全
一般防火安全提示 24
家庭防火安全清单 25
液化石油气(LPG) 26
管道煤气 27
气体泄漏 28
家用防火警报器 29
公共场所火患危险 30
若发生火患 31
灭火器 33
火患警报器和消防水管 34
从浓烟中脱困 35
伤者疏散 36
如果衣服着火 38
防止车子着火的贴士 39
如果汽车着火 40
电动车着火 41
太阳能光伏板着火 42
电动活跃通勤工具(AMD)起火时该怎么办 43

44 第 3 章
和平时期的紧急应对程序
45 应急袋
47 储备必需品
48 闪电
49 洪水
50 微震
52 土崩
54 电源中断
55 台风和热带风暴
57 海啸
59 地震
61 如果被困于瓦砾中
62 如果您遇到喧闹的群众

63 第 4 章
战争时期的紧急应对程序
64 配给和捐血
66 公众警报系统 (PWS)
67 防空壕
72 防御措施

73 第 5 章
恐怖份子袭击
74 化学物质威胁
77 生物剂威胁
80 炭疽菌
81 炸弹威胁
84 发生爆炸时
86 脏弹威胁
88 室内应对措施
90 净化程序
91 公共交通工具保安
92 全国保家安民计划 (SGSecure)

97 应付危机。作好准备。保持警惕。

前言

亲爱的读者：

新加坡民防部队在2015年首次提出希望能在2025年把新加坡打造成一个众多救援者的国家。2020年，我们已走到实现这个宏伟愿景的中途。回顾这前半段路程，我们取得了一些进展，包括推出“救人一命”（Save-A-Life）计划，让公众能够就近取得自动心脏除颤器（AED）。截至2021年4月，我们已在全岛安装5200台AED，即每两座组屋就有一台AED。我们希望到了2025年能在城市地区每250米范围内就有一台AED。

当然，我们也希望更多民众能够加入社区先遣急救员的行列。社区先遣急救员是民防部队不可或缺的伙伴。他们能在紧急事故发生时伸出援手，成为民防部队抵达现场之前的关键“救援者”。

让我们感到欣慰的是，尽管冠病疫情带来种种挑战，但有更多人下载myResponder手机应用和成为社区先遣急救员。自myResponder手机应用在“救人一命”计划下推出以来，已有29人因社区先遣急救员的及时援助而获救。

如果您还没下载myResponder手机应用，我鼓励您立即下载。万一身边有人不幸遇到危急情况，您可以挺身而出，提供援助。即使您没有接受过培训，您也可以按照995紧急热线人员的指示，在民防部队抵达现场之前给予适当的帮助。这种及时援助可防止情况进一步恶化，在命悬一线时发挥至关重要的作用。

我们每个人都必须做好应急准备。民防部队持续更新和推出《紧急应对手册》，旨在为所有公众提供实用的救生技能信息。在最新的第九版手册中，我们更新了一些内容及添加了新主题，如全国保家安民计划（SGSecure）。您可通过民防部队官网和myResponder手机应用下载最新版本《紧急应对手册》的电子版。

在迎接充满未知挑战的世界里，我们必须与乐于助人的民众携手同心，才能真正实现众多救援者的国家的愿景。没有人可以独自完成所有事情，但聚沙成塔，如果每个人都尽一份绵力，我们就能为有需要的人带来希望。请不要再迟疑，立即采取行动，造福社群。

叶伟德
新加坡民防部队总监

第 1 章

急救

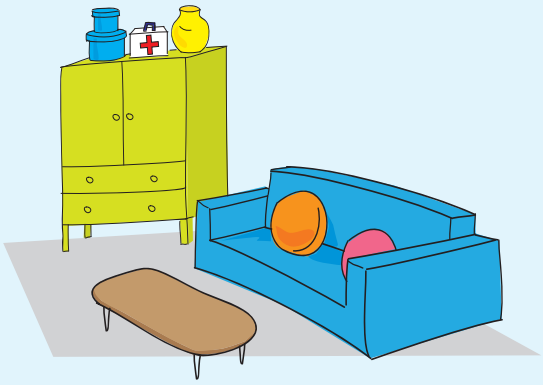
4 急救箱
5 溢血
6 骨折
8 烧伤和烫伤
9 痉挛
10 中风
11 扭伤
12 气道受阻
15 心肺复苏术 (CPR)
20 自动心脏除颤器

3

由疾病或严重伤势引起的医疗紧急情况如不立刻处理可能导致死亡或严重的并发症。若您能在紧急救援人员赶到前对伤者实施正确的急救，将有助于挽救伤者的生命。请牢记，只有当此类情况为紧急状况时才致电 995。非紧急状况请拨打 1777 召唤非紧急救护车。

急救箱

每个家庭都应该准备一个急救箱。您可以到药房购买急救箱。您应该时刻查看急救箱中物品的有效期，并及时更换或补充物品。急救箱须放在便于成人取用而儿童无法接触到的位置。



置于起居室柜子顶部的急救箱

急救箱中常备物件

物件	用途
镊子	用于取出嵌入皮肤 / 伤口中的刺状物或其他小型的异物
剪刀	用于剪开敷料或绷带
人工呼吸面具	在施行心肺复苏法 (Cardio-Pulmonary Resuscitation) 时用作保护层
体温计	用于测量人体温度
一次性手套	保护救护者免受通过血液或体液传播的细菌感染
胶带	用于固定绷带
敷料	用于防止伤口暴露于灰尘或其他感染源下，种类有：急救敷料，胶布和经消毒的纱布垫
绷带	三角绷带用作悬带，以达到支撑效用（如：用劲部支撑扭伤的胳膊）；弹力绷带用于包扎伤口（如：胳膊上的伤口）

溢血

止血：

1. 戴上防护手套或在自己与伤者的血液间放置一层隔离物。

2. 检查伤口处是否有异物（如：玻璃碎片）。

3. 若伤口处没有异物：

   a. 将受伤胳膊或腿举起至高于心脏位置。

   b. 用经消毒的纱布垫覆盖伤口。

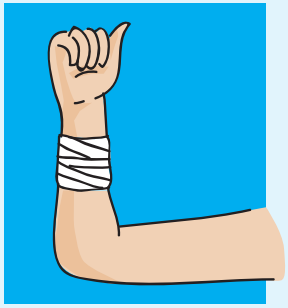
   c. 用手掌或手指用力在伤口处直接按压。

   d. 用绷带绑紧。

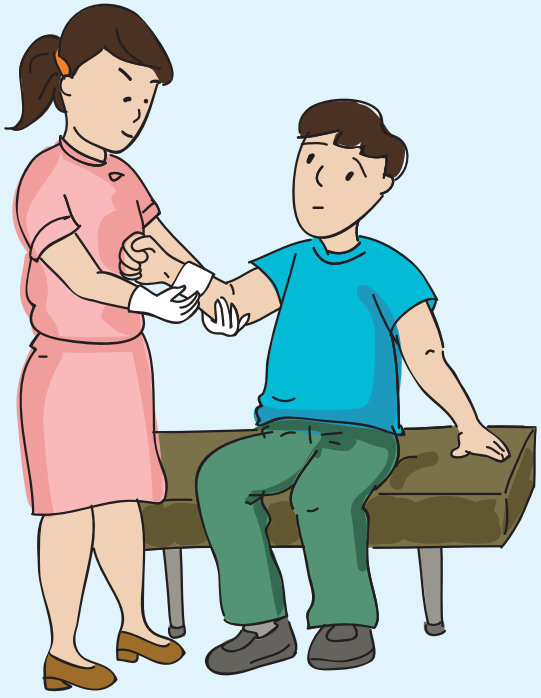
若伤口处有异物（如玻璃碎片）存在，不可按压异物。在异物周围放置护垫后再用绷带包扎，避免直接按压异物。

若是大异物，您应立即求医，不要试图取出，以免伤及伤口周围组织。

若是碎片等小异物，则可用镊子小心地取出。



受伤的手臂要抬升到心脏以上的位置

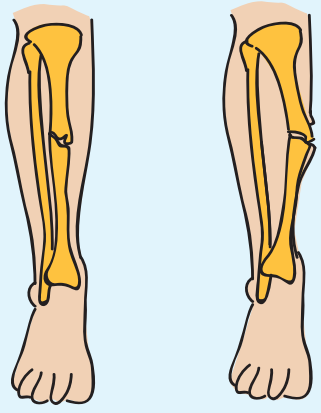


骨折

骨折指的是骨头出现裂痕，而骨折处的皮肤可能完好，也可能裂开。

骨折的迹象包括：

- 感觉疼痛或触痛
- 骨折部位变形或扭曲
- 发生骨折的肢体不能移动
- 肿胀
- 瘀伤
- 穿破骨折的伤口，如：骨折处的皮肤裂开



闭合骨折　　*穿破骨折*

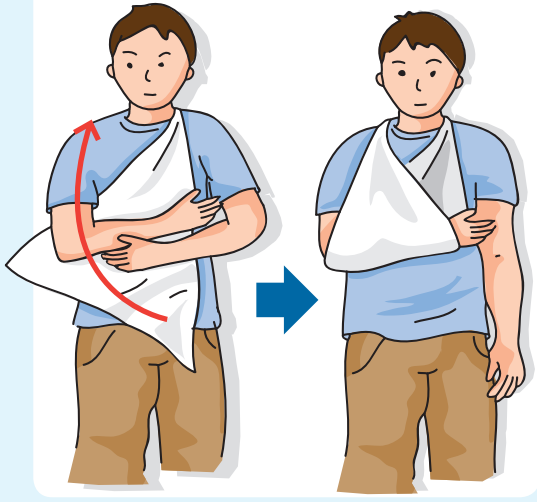
骨折的治疗：

1 安抚伤者。

2 先处理任何流血的伤口。至于骨折，须先止血（见第 5 页），再将骨头外露末端覆盖起来。

3 将受伤部位置于最舒适的位置，加以支撑和稳固。

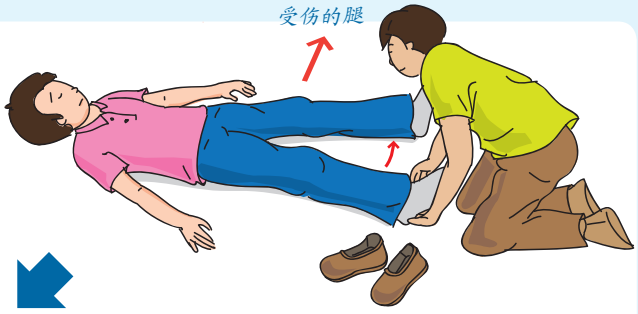
3a 若伤者的肩部发生移位或手臂、手腕处发生骨折，请按下图所示支撑手臂。



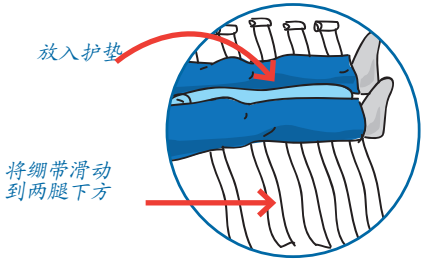
两步式手臂支撑

3b

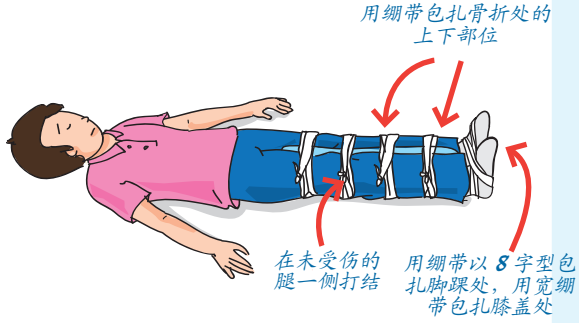
若骨折发生在腿部，需将伤腿放直，再将未受伤的腿放置在伤腿旁（未受伤的腿充当板子）。



如图所示，将绷带滑动到两条腿下，在两腿的膝盖和脚踝中放入护垫。



如图所示，用绷带将两腿捆绑在一起，在未受伤的腿一侧打结。



4

寻求医疗帮助或拨打 995 召唤救护车。

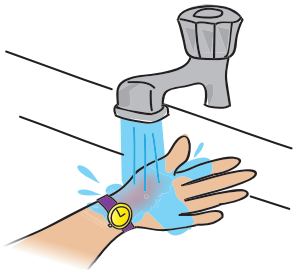
烧伤和烫伤

以下情况属于严重烧伤：

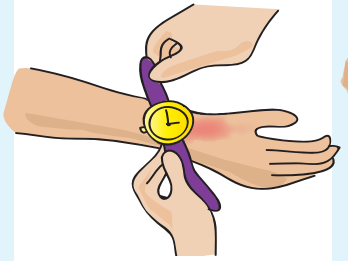
- 若烧伤面积超过伤者肢体表面 5%，如：超过伤者手掌面积的五倍
- 若伤者的嘴、咽喉、眼、耳和/或生殖器官烧伤

采用 4C 法治疗烧伤或烫伤

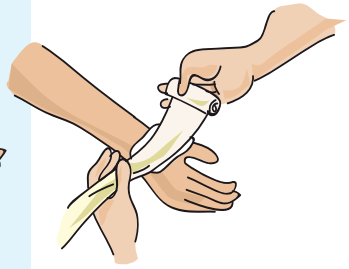
用冷水冲洗受伤部位或将受伤部位浸在冷水中至少 10 分钟，以达到降温效果；若是被化学物质烧伤，须将化学物质洗去
(Cool the affected part)



在伤部肿起之前小心去除该部位的束缚物，如：手镯、戒指、手表或衣物
(Constricting accessories are to be gently removed from the injured area)



用敷料覆盖烧伤/烫伤部位
(Cover the burned/scalded area)



若伤势不严重，可自行求医 ；否则请致电 995 召唤救护车
(Consult a doctor)

治疗烧伤或烫伤时需注意

- 不可在受伤部位涂抹牙膏、药油或药膏
- 不可用棉花覆盖受伤部位
- 若是起泡，不要挤破它，也不可除去伤口上任何黏附物

痉挛

痉挛是指身体不受控制地抽搐。

痉挛的迹象

- 身体不由自主地抽搐
- 病人倒在地上
- 牙关紧锁
- 眼球翻白
- 大小便失禁或无法自理
- 一旦痉挛停止，伤者会陷入睡眠状态

痉挛发生时

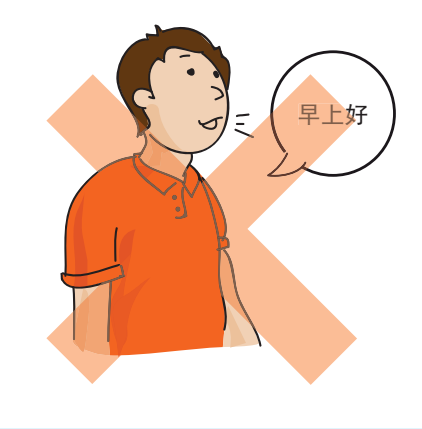
- 将危险物品移开（如：剪刀或其他锋利物件）
- 不要限制伤者的抽搐
- 不要将任何东西放入伤者口中
- 痉挛停止后立刻对任何伤口进行治疗
- 替伤者拨打 995 以接受医护治疗

中风

大脑供血中断会引发中风，这可能导致伤者长期残废。因此，一旦有人因中风倒下，尽快寻求医疗救助是很重要的。

中风的迹象

语言 (Speech) — 伤者无法清晰地说话或听不懂别人说的话



手臂 (Arm) — 伤者无法举起双臂

面部 (Face) — 伤者做不出微笑的表情；眼睛或嘴巴可能下垂

若您怀疑有人中风，请立刻拨打 995 召唤救护车。

扭伤

扭伤通常发生于关节和韧带处，最常见的是脚踝扭伤。拉伤是对肌肉和肌腱的伤害，尤其在受到拉伸时。

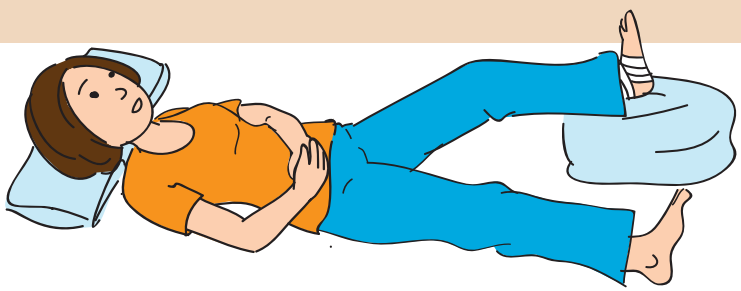
采用 R.I.C.E 的方法治疗扭伤和拉伤

不得移动扭伤的关节 (Rest)

对扭伤处进行冰敷或冷敷 (Ice) 15至20分钟。

用绷带或柔软的护垫包扎扭伤关节处 (Compress)

将扭伤关节抬高 (Elevate)



气道受阻

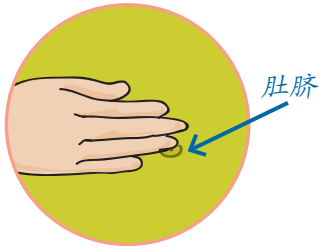
气道完全受阻如不能及时治疗，伤者会在几分钟内死亡。 气道受阻的人通常会表现出双手紧握颈部的痛苦迹象，无法说话、无法呼吸也无法咳嗽。

气道受阻的人通常会表现出此痛苦迹象

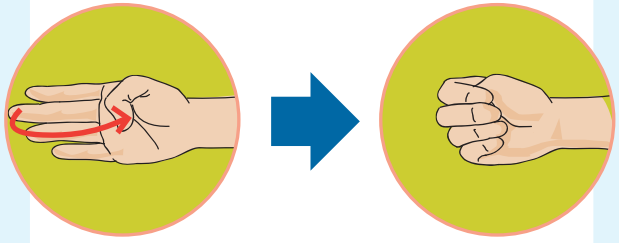
若伤者于清醒状态下发生气道受阻，可采取海姆立克急救法进行治疗

1 站在伤者背后，将一条腿置于伤者两腿之间，确保伤者两腿间距离与肩同宽。

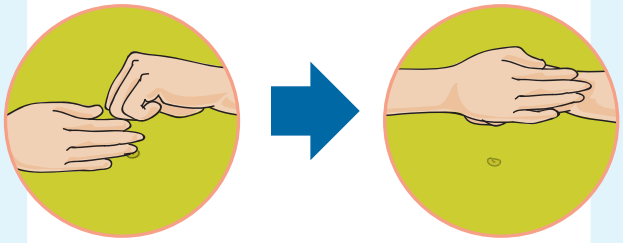
2 如图所示，用一只手的无名指寻找伤者肚脐，食指和中指置于肚脐上方。



3 另一只手，拇指向内，紧握拳头。



4 把拳头放在肚脐上方两根手指宽的位置。固定好拳头位置后，用另一只手将伤者身体向前倾，并握住拳头进行腹部推压，如图所示。



5 快速向内和向上推压伤者的腹部。

每次推压必须用力，直到伤者吐出哽塞物或不省人事。

6 若伤者不省人事，应让他仰卧在平地。

大声呼救，请旁人拨995呼叫救护车及请另一个人取自动心脏除颤器（AED）。按照以下步骤进行抢救：

1. 开始进行30次胸部按压（参见第18页步骤六）。
2. 使用仰头提颏法打开气道。用一只手打开伤者嘴巴，查看有没有哽塞物，并用另一只手的食指把看得到的哽塞物抠出来。
3. 检查伤者呼吸是否正常。若呼吸正常，应持续观察其呼吸情况，直到救护车抵达。若伤者没有自主呼吸，应尝试通过人工呼吸进行抢救（第一次吹气）。
4. 若伤者胸部没有起伏，说明气道有可能阻塞了。这时，可使用仰头提颏法调整伤者头部姿势，并再次尝试进行人工呼吸（第二次吹气）。
5. 若情况没有好转，再从步骤一做起，直到您成功进行两次人工呼吸或救护人员抵达。

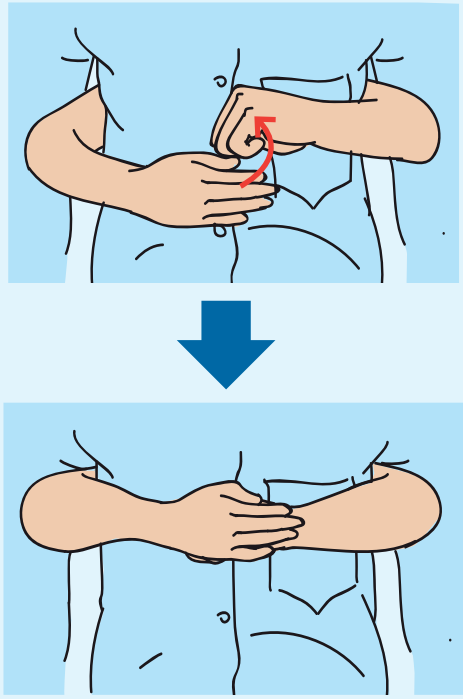
气道受阻

若伤者处于怀孕期或肥胖，则须进行“胸口推压法”

1 站在伤者背后，将一条腿置于伤者两腿之间，确保伤者两腿间距离与肩同宽。

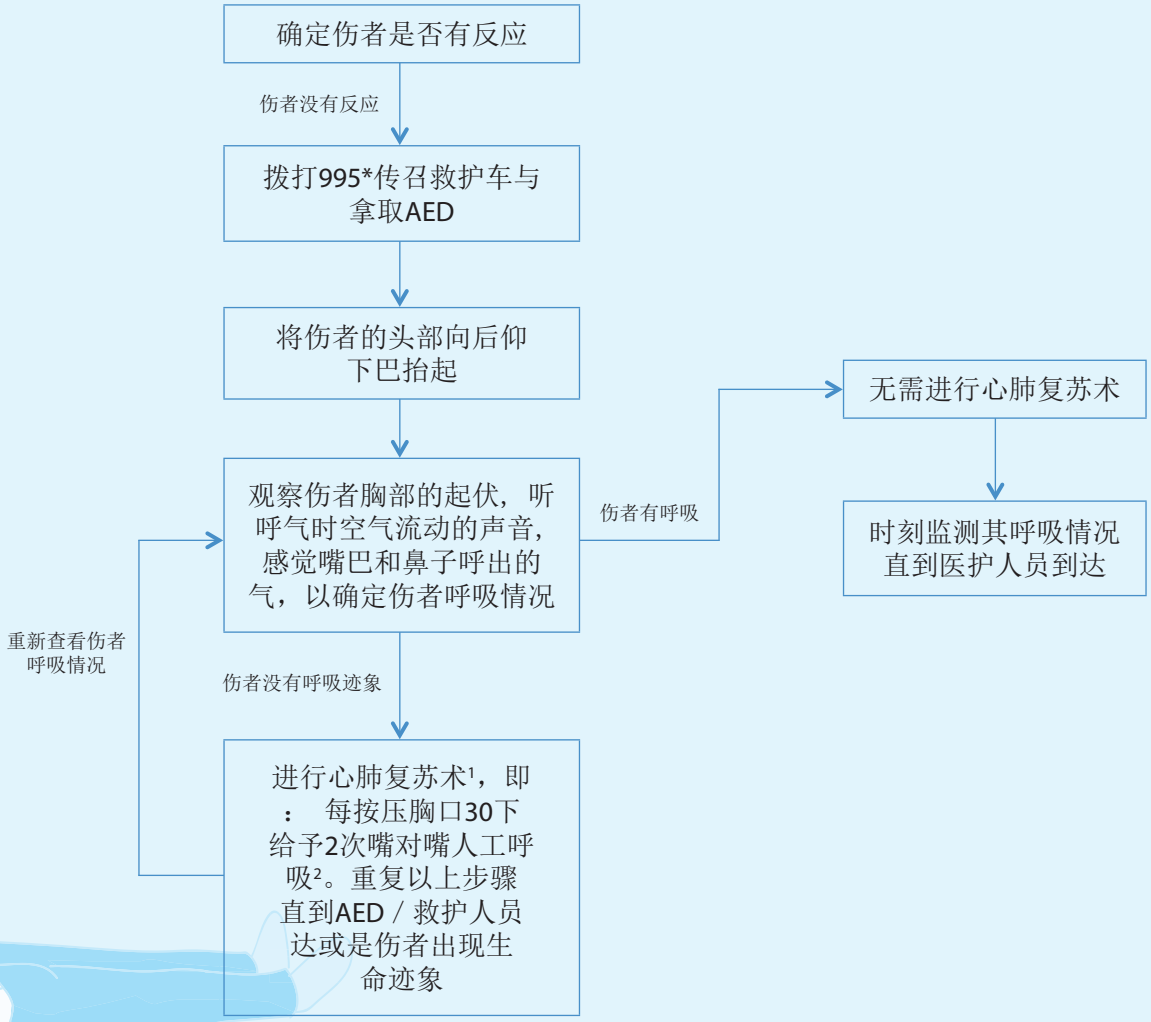
2 两臂置于伤者手臂下，一手握拳，拇指收于拳内（参见第12页步骤3），将拳头置于伤者胸骨处。另一只手握住拳头。

3 向内推压伤者胸口五次，并依照海姆立克急救法（参见第13页）的第5和第6步骤。



心肺复苏术 CPR

心肺复苏术是一种求生技术，用于救治因心脏骤停的病人。若及时施行正确的心肺复苏术，伤者的心脏功能可恢复，其生存机会可增加。我们鼓励您参加我们的“社区紧急应变课程”（参见第99页），更好地了解心肺复苏术的步骤。



* 所有SCDF 995运营中心专家都受过培训，可提供电话CPR导。遵从995专家提供的医疗建议和指示，执行CPR程序。

[1] 如可用，请使用AED进行配合。

[2] 公众也可持续做胸部按压，而无须进行人工呼吸。若及早做胸部按压，这种方式也同传统的心肺复苏术一样，能有效地提高伤者的存活率。

若有人心脏骤停

1

拍打伤者肩膀，大声说话引起伤者注意，若伤者没有反应，进行第 2 步骤。

2

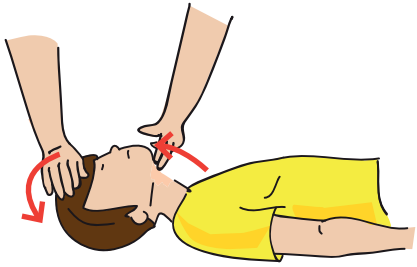
吩咐旁人拨打 995 召唤救护车，叫另一人拿取AED， 如有。若伤者的呼吸在自动心脏除颤器到达时还没恢复，您可将自动心脏除颤器和心肺复苏术一起配合使用。

3

若伤者不是背部向下平躺，须扶好伤者，将其头、颈和身体同时翻转，让其背部平躺。

4

如图所示，让伤者头部后仰、下巴抬高，打开伤者气道，使舌头离开喉咙后部。



5

保持伤者气道通畅，将耳朵凑近伤者口鼻，以探测伤者呼吸情况：

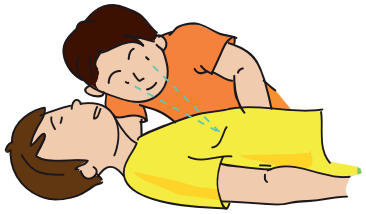
观察伤者胸部的起伏

听呼气时空气流动的声音

感觉嘴巴和鼻子呼出的气

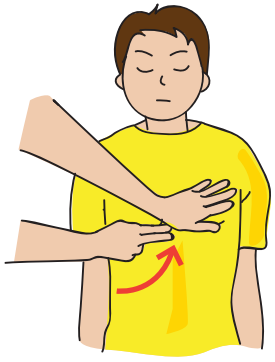
若伤者有呼吸，时刻监测其呼吸情况，直到医护人员到达。

若伤者没有呼吸，进行第6步骤胸口按压



6

如图所示，将靠近伤者脚部的手其中指沿着伤者的肋骨边际滑动，直到触碰到两边肋骨的交叉口。将食指放在中指旁，并将另一只手的手掌根置于食指旁边。



以中指沿着肋骨边际滑动。

7

松开定位的两只手指，并将这只手放在另一只手的手背上，两手手指交叉，固定位置。手指不应触动伤者胸口。

8

双臂伸直，双肩在伤者胸骨上方正中。

身体向前，利用身体的重量进行按压。

9

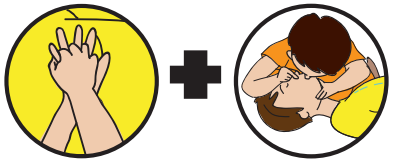
进行30次胸口按压，次数应达到每分钟至少一百次。按压应以每分钟至少100次的频率进行，每次按压应至少下压5厘米。
（备注：有时您可能会听到断裂的声音。请不要害怕。这是由于软骨或肋骨断裂造成的。即时发生这种情况，伤害也并不严重。延迟CPR或者不做 CPR带来的风险远大于肋骨断裂。）

给予2次嘴对嘴人工呼吸。将伤者头部后仰，下巴抬高，让伤者的呼吸道通畅。用拇指和食指捏住伤者的鼻子，以防止吹气时空气从鼻道散开。将你的嘴唇盖紧伤者的嘴。快速吹气两次，伤者的胸部应该随着每次吹气而起伏。每次吹气过后， 将捏鼻子的手指放松。每次吹气的时间为1秒钟。

重复每按压胸口30下，给予2次嘴对嘴人工呼吸的步骤，直到AED / 救护人员抵达或是伤者出现生命迹象。此后，重新查看伤者呼吸情况，有需要时 恢复进行心肺复苏术和使用AED（当被送来）。

在按压时以一组五下数出：

1 and 2 and 3 and 4 and 5 and
1 and 2 and 3 and 4 and 10 and
1 and 2 and 3 and 4 and 15
1 and 2 and 3 and 4 and 20
1 and 2 and 3 and 4 and 25
1 and 2 and 3 and 4 and 30



30次按压 *2次呼气*

公众也可持续做胸部按压，而无须进行人工呼吸。若及早做胸部按压，这种方式也同传统的心肺复苏术一样，能有效地提高伤者的存活率。

为了个人安全 ，路人在提供援助时应带着口罩。欲知更多有关防范措施的详情，请游览新加坡复苏和急救委员会 （SRFAC） 的以下网页： https://srfac.sg/news/

上SCDF的“myResponder”手机应用，可以看到CPR程序和AED应用的视频演示。（更多信息，见101页）。

自动心脏除颤器

除颤可增加心脏骤停者的生存机会，这是唯一可以使伤者恢复正常心律的治疗方法。

因此，很多公共场所如民众俱乐部、购物商场和体育设施都安装了自动心脏除颤器（AED），以提高心脏骤停者的存活率。民防部队在2015年8月推出“救人一命”计划，包括在全岛安装超过5200台 AED，即每两座组屋就有一台 AED。民防部队希望到了2025年能在城市地区每250米范围内就有一台 AED。

AED可以自主分析受害者的心律，并判断是否需要电击除颤。当开启AED，它会全程语音指导，提示使用者几时进行心肺复苏（CPR）并为受害者进行电击。

若一个人已明显死亡、有脉搏和/或呼吸，AED 不会发出建议电击的提示。

对于年龄介于一到八岁或体重少于25公斤的孩童应使用较低能量的儿科电极片。若现场没有儿科电极片，则应考虑使用成人电极片。

使用前应作的准备

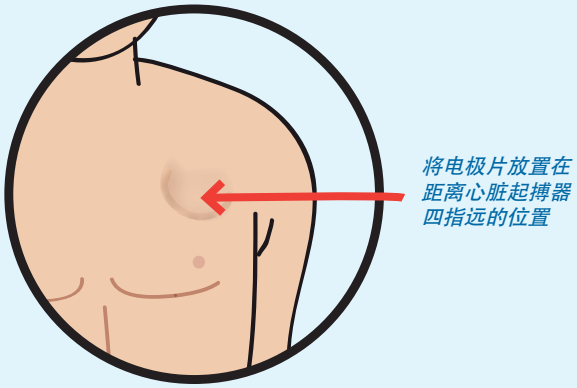
1. 充分暴露伤者胸部，因为电极片要直接粘贴在皮肤上。如有需要，须撕去或剪掉任何阻碍物。

2. 去除/移开伤者胸部的珠宝、首饰。去除任何阻碍置放电极片的贴布如膏药布。

3. 剃去伤者胸部过多的毛发，确保电极片可以很好地粘贴在皮肤上。（备注：AED套件中有一个即弃剃刀装置）。

4. 将伤者胸部的汗液和水汽擦干，以免降低电极片与皮肤的贴合效果。

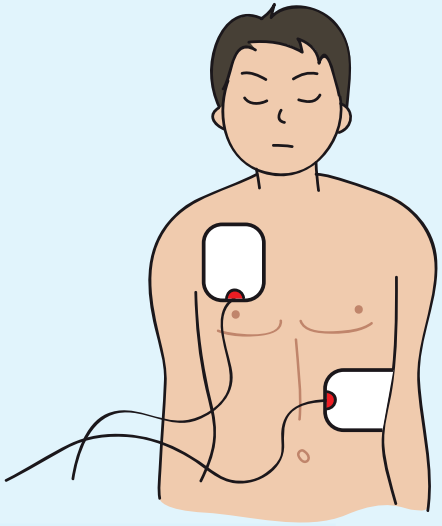
5. 如果有心脏起搏器，把电极片放置在离起搏器有四只手指距离的位置。 贴上电极片当儿，继续高素质的心肺复苏术。



置放电极片（心肺复苏术在进行中）：

- 按照包装上的说明取出电极片
- 撕去电极片背面的保护层并按图示将电极片粘贴到伤者身上，确保电极片完好粘贴，里面没有气泡

启动AED，照着AED的话语指示行动，需要时进行心肺复苏术苏法(第16页)，直到医护人员到达或伤者显示生命迹象为止。一旦伤者显示生命迹象，查看其呼吸情况。若伤者没有呼吸，继续进行心肺复苏术和使用AED。若伤者有呼吸，时刻监测其呼吸情况，直到医护人员到达。



如图所示，将电极片粘贴到伤者身上

当您使用AED*时听到“更换电池”的提示，该怎么做？

应做的事	不应做的事
保持冷静	不应惊慌及尝试更换电池
继续使用AED并等待救护人员抵达	不应撕下贴在患者身上的电极片
	不应暂停进行心肺复苏术

* 安装在组屋底层电梯大堂的ZOLL AED。请注意的是，其他品牌的AED可能有不同的提示。

第 2 章

防火安全

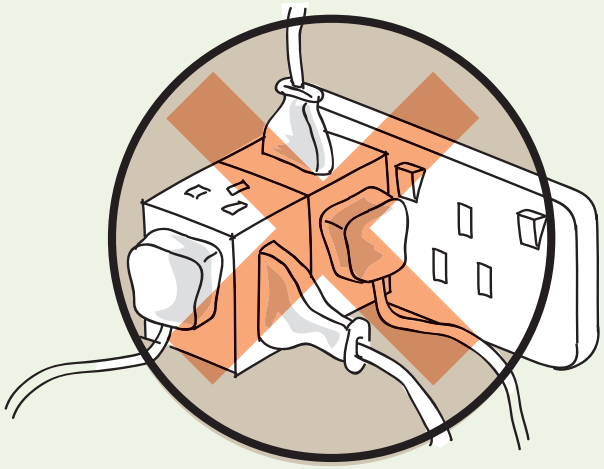
24 一般防火安全提示
25 家庭防火安全清单
26 液化石油气 (LPG)
27 管道煤气
28 气体泄漏
29 家用防火警报器
30 公共场所火患危险
31 若发生火患
33 灭火器
34 火患警报器和消防水管
35 从浓烟中脱困
36 伤者疏散
38 如果被困于火患中
39 如果衣服着火
40 预防车辆起火小贴士
41 如果汽车着火
42 电动车着火
43 太阳能光伏板着火

若不采取防范措施，火灾会造成严重人命伤亡和财产损失。
学习如何识别和消除火患危险可以将火患的发生降到最低。

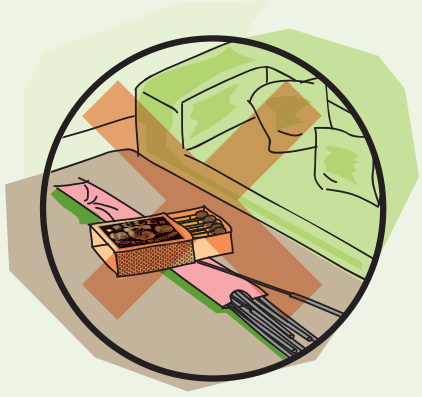
一般防火安全提示

预防火患的最佳方法就是消除火患危险

- 不要离开任何正在烹煮的食物；关掉所有没在使用的烹调电器开关并拔出电器插头
- 保持炉顶、油烟机和烤箱干净无油
- 在靠近火源准备食物时避免穿有宽松长袖的衣物
- 不要把易燃/易腐物品（如食用油、酒、纸和电池）存放在靠近热源的地方（如火炉）。
- 禁止将未完全熄灭的燃烧的余烬（如高温木炭）和烟头扔进垃圾滑槽
- 禁止将窗帘或任何易燃材料放置在佛神台、火炉或点燃的材料附近
- 将燃烧的蜡烛远离纸或硬纸板装饰品、窗帘以及家具。蜡烛应放置在有耐热表面的稳定支架上，防止掉落
- 不要超载电源插口的负荷量
- 检查电线是否磨损或断裂；如果发现，须立刻更换
- 将火柴、打火机和蜡烛放在儿童无法接触的位置
- 只有在成人的密切指导下才允许儿童玩烟花；烟花须在一臂距离之外点燃，未使用的烟花须密封在盒子里，远离火源
- 正确使用电池或设备：不要在无人看管的情况下长时间或过夜充电。不要自行撬开、更改或尝试维修电池或设备。按照制造商的指示充电和存放。若发现电池损坏或变形，应暂停使用。



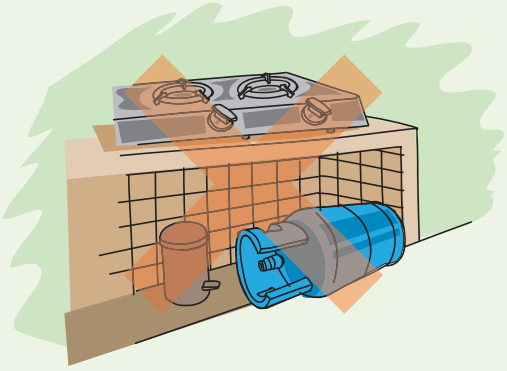
家庭防火安全清单		是	否
电线及部件	所有三脚插头是否都有安全标志？ SAFETY MARK		
	所有的电源插口是否都在安全负荷范围内；每个插座是否只插了一至两个插头？		
	没在使用的电器开关是否都处于关闭状态？		
	家中所有的电线是否都完好？（如：没有磨损或断裂）		
	电线是否没被遮盖？（如：电线不能位于地毯下、吸油烟机上或穿过门缝）		
	电视机是否放在远离易燃物品的地方？		
疏忽和失当行为	蜡烛和油灯是否摆放在稳定的平面上并采取了适当的措施防止被轻易打翻？		
	火柴、打火机和烟花是否放置在远离火源和儿童无法接触的地方？		
	易燃液体（如：食油或酒）和易燃物体是否存放在远离火源（如：炉、电器、点燃的香或蜡烛）的地方？		
	厨房用具（如：吸油烟机）和炉是否清洁、无油脂、以及功能良好？		
	易燃液体是否存放在被批准的容器内，贴有清楚的标签，且不易被打翻？		
	液化石油气桶是否存放在通风的位置？		
	连接液化石油气桶和火炉的输气管是否完好且连接紧密无泄漏？		
做好住家防火准备	屋外的公共走廊是否没有被废弃物品（如：床垫、家具等）阻塞？		
	您家中是否有至少一个干粉灭火器？		
	您所有的家庭成员或住户是否知道一旦遇到火患或其他紧急情况该拨打什么电话号码？		



若您对本清单中任何一应项的回答是“否”，请您尽快改善那方面以避免发生火患。

液化石油气(LPG)的安全使用

- 向合格供应商购买贴有安全标志的LPG装置。
- 确保您的石油液化气供应商每年至少对您的液化气系统进行一次五点安全检查，包括软管、稳压器、软管夹、气缸和接头/连接
- 石油气桶须保持垂直放置，不可横放
- 石油气桶须距离火源、热源或电源插口至少一米远
- 更换石油气桶时须确保附近无火源
- 备用石油气桶不可超过一个，且备用桶须垂直放置于通风柜中
- 烹饪时须保证窗户敞开且厨房通风；不要离开任何正在烹煮的食物，不要将易燃物置于靠近火源处
- 出国前须把石油气供应调节器关掉
- 按照橡胶管上标明的有效期更换橡胶管。
- 每10年（从煤气调压器上标明的生产日期算起）更换一次煤气调压器。
- 若打开煤气阀后无法点燃火炉，您应关闭煤气阀并打开所有门窗让厨房通风，过一阵子再试。这么做可避免点燃可能存在空气中的易燃LPG。
- 若怀疑有任何LPG泄漏事故或LPG引起的火患，请拨995通知民防部队。



五步安全检查

确保LPG供应商为您的LPG系统进行详细而全面的检查。这五步安全检查应包括：

调压器

- 检查是否完好无损或过期。

橡胶管

- 检查是否完好无损并立即更换损坏的橡胶管。
- 按照橡胶管上标明的有效期更换橡胶管。

煤气桶

- 煤气桶应直立放置，不可平躺。检查每个煤气桶是否完好无损。

软管夹

- 确保软管夹不会夹得太松或太紧（夹得太紧可能会造成凹痕和割损橡胶管）。

煤气泄漏测试/衔接部位

- 检查所有火炉和煤气桶之间的衔接部位是否完好无损。
- 把清洁剂或肥皂水涂抹在衔接部位后打开煤气阀，若出现气泡，表示有煤气泄漏现象。

管道煤气

管道煤气是供应给本地家庭、商业和工业场所的煤气。

安全使用管道煤气

- 购买贴有安全标志的炉具。
- 烹煮时，不要离开厨房。
- 把易燃液体和材料放在远离炉具的地方。
- 确保炉具安装在通风良好的地方。
- 使用烤炉之前，确保没有闻到煤气味。
- 使用烤炉之前，稍微打开烤炉门。
- 您应聘请城市燃气（City Gas）或合格煤气服务工人安装或更改煤气管。
- 若长时间没有使用炉具（如外出度假），应关闭煤气表控制阀。回家后，请拨1800 752 1800要求城市燃气重启煤气供应。
- 您应为炉具进行正当的维护。

丢弃用过的煤气桶及在公共场所使用煤气桶

若您要丢弃用过的煤气桶或在户外活动中使用煤气桶，请联络以下供应商：

Esso LPG	6455 1169
SingGas	6863 4292
SunGas	6565 6565
Union Energy	6333 5555
LPG Association	6280 6612

如果闻到煤气泄漏的味道

- 扑灭火焰，关掉燃气炉，气阀和稳压器
- 打开门窗通风
- 与气体泄漏区域保持安全距离
- 不要使用明火
- 不要开关任何开关或电器
- 不要在附近使用手机
- 在安全距离外打电话给您的授权供应商，立刻报告气体泄漏
- 如果您使用管道煤气，在安全距离外拨打 1800-752-1800

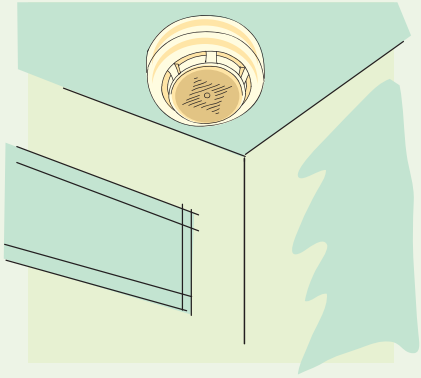
若您的锅或其他烹饪用具着火

- 用一块湿布覆盖着火部位，火苗便会熄灭；不可往其中倒水，那会使火势蔓延
- 立刻关掉石油气供应

家用防火警报器

家用防火警报器是一种烟雾或热能自动感应器，能在火患发生时及早通知住户。烟雾感应器比热能感应器能更有效地发挥及早通知的作用，因此我们建议您在家里安装烟雾感应器，做好基本的防范措施。

防火警报器应安装在屋内逃生路线的天花板（如客厅、室内走廊或楼梯口）。睡房或其他空间也可安装额外的防火警报器，以加强防护。



烟雾感应器提示：

- 把烟雾感应器安装在睡房及其他可能发生火患处的天花板。
- 按照生产商提供的使用说明，定期测试烟雾感应器
- 按照生产商提供的使用说明，定期清理烟雾感应器
- 确保烟雾感应器的电池每年更换一次，或当感应器显示需要更换电池，以任何一项先发生为准

住屋类型	感应器数量和位置
单层住屋： - 组屋 - 公寓 - 单层有地住宅	- 安装至少一个烟雾感应器 - 安装在活动空间*/逃生路线 - 选择性：可在其他空间安装额外的感应器，以加强防护 * 活动空间指的是客厅、走廊、饭厅或楼梯间等共用空间，不包括睡房、储藏室或浴室。
多层住屋 - 有地/无地住宅 - 组屋 - 公寓	- 每层安装至少一个烟雾感应器 - 若活动空间的面积超过70平方米，应在该层安装至少两个烟雾感应器 - 安装在活动空间/逃生路线，如客厅、走廊和/或楼梯间 - 选择性：可在其他空间安装额外的感应器，以加强防护

公共场所火患危险

火患危险是指任何可能增加火患发生可能性的物件或情况。留意火患危险可以使生活和工作环境更安全，火患危险包括：

- 走廊、逃生通道和楼梯间里堆满了叠高的盒子或其他物件
- 废弃在电梯大堂的报纸、家具、纸盒和其他垃圾

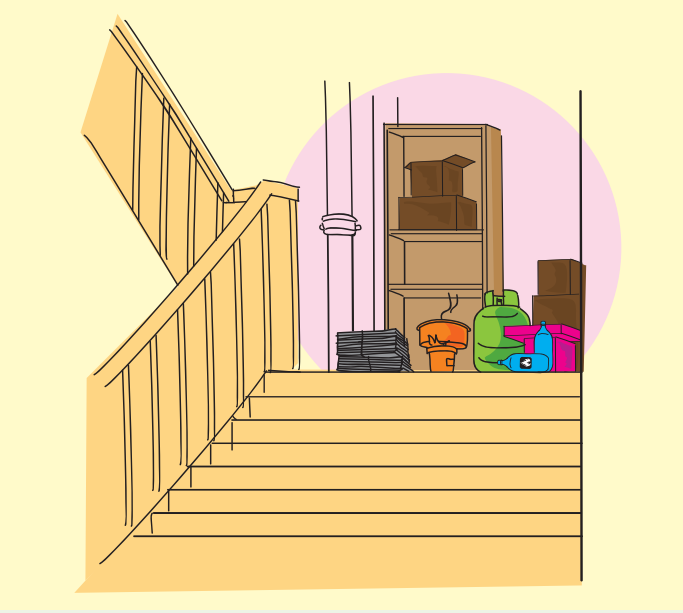
这些在电梯大堂火灾事故还会严重阻碍消防工作、火灾疏散和医疗紧急事故中的患者输送。

若您是购物中心、公共娱乐场所或超级市场的业主、营业者或管理层成员，请避免超过该建筑物的最高人数量。超过最高人数量会对紧急疏散造成有害影响。

若发现火患危险

您可通过以下途径将情况报告给新加坡民防部队：

- 火患危险报告联络号码为1800 280 0000
- 点击民防部队官网www.scdf.gov.sg主页下方的“Feedback”（反馈），并填写“火患危险通报表格”
- ***myResponder***手机应用中的火灾安全反馈模块（更多信息，见101页）



若发生火患

如发现火患

- 若您身处着火楼层或着火楼层上方的两个楼层内，请立刻疏散。
- 如果您身处在其他楼层，除非收到有关当局的指示，否则最安全的做法是留在屋内并关紧门窗。

如果您的住家着火

- 只有在不危及您自己和他人的情况下才尝试灭火。
- 如果您无法扑灭火势，请立刻撤离住所并拨打995向新加坡民防部队求救。
- 若情况允许，请在离开时关闭着火房间的门和/或单位的大门，以控制火势。

如果您无法逃离

- 发生火患时，烟雾会往上升，请尽量趴下使身体保持在靠近地面的位置。
- 迅速撤离到远离火患最远的房间，大声呼救以引起他人注意并立即拨打995向新加坡民防部队求救。
- 关上所在房间的门并用湿毛巾或地毯封住门下的缝隙，以防止烟雾进入。
- 保持镇定，千万不要试图从建筑物跳下。

只有在不危及您自己和他人的情况下才尝试灭火。
灭火的方式包括:

- 对于燃烧的纸张、木材或纺织品，可使用水灭火；但对于易燃液体（如油），切勿用水，否则火势可能蔓延。
- 运用合适的灭火器（第33页)。
- 使用灭火水管（第 34页）。

如果火灾发生在超高层住宅楼该怎么办?

超高层住宅楼是指超过40层的大楼

如果火势很小，扑灭它。否则，

- 通知他人
- 拨打995告知新加坡民防部队
- 按下最近的火警器

始终保持安全：

不要使用电梯，立即通过楼梯疏散人员。如果您离一层较远，转移到最近的避难层。

什么是避难层?

避难层是指一个作为安全地区的特殊楼层，这样住户在火灾发生时就不用往下走很多层离开大楼。

避难层的特殊设计包括：

- 自然通风
- 由防火材料建造
- 一般不超过 20 层就会有一层避难层

您可以根据避难层楼梯外墙上和楼梯内的“Evacuee Holding Area”标志来识别避难层。

什么是消防电梯?

消防电梯是为了在火灾中支持消防和消防员引导疏散而设计的特殊电梯。消防电梯配备紧急电源，可以在火灾紧急情况下，由新加坡民防部队消防员手动操作。

超高层住宅楼应至少配备两部消防电梯。这一项要求包含在2013年的《防火安全条例》中。在火灾发生时，除非您由消防员或受过现场急救培训的人员引导，请勿使用任何电梯。您应通过安全出口楼梯撤离。

灭火器

灭火器种类

	对以下物品着火是否有效：		
灭火器种类	一般易燃材料，如纸、布、木、塑料和橡胶	易燃液体，如油、漆和稀释剂	电器或电子设备
水	有效	无效，而且会使火势蔓延	无效
二氧化碳	无效	有效，但在空旷地方的灭火效果较差	有效
干粉	有效	有效	有效

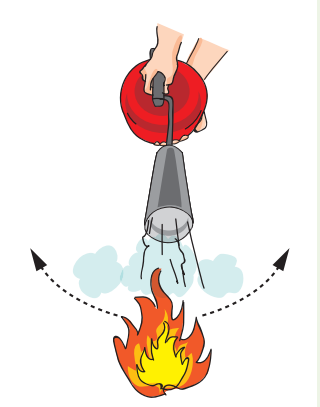
使用灭火器时可采用 P.A.S.S. 法

Pull – 根据标签指示，拉开安全栓

Aim – 将喷嘴对准火源底部

Squeeze – 挤压灭火器的引发擎

Sweep – 使用扫射动作直接向火源喷射



如何处理灭火器？

为安全起见，请不要把灭火器丢进垃圾槽或垃圾桶。您应询问灭火器生产商或供应商是否能代为处理灭火器。

生产商或供应商的联系方式一般可在灭火器上找到。您也可通过TÜV SÜD PSB公司网站**https://www.tuvsud.com/en-sg/resource/certificate-finder/product-listing-scheme/fire-extinguishers**查询维修、保养和处理便携式灭火器的合格商家名单。

注：灭火器生产商或供应商将象征性地收取处理灭火器的费用

每个家庭应具备至少一个由新加坡认可理事会认证的机构核准的干粉灭火器。这种灭火器可用于各种家庭火患初期。您可通过民防部队官网www. scdf. gov. sg查询合格灭火器经销商和维修厂名单。

注：新加坡民防部队与任何灭火器分销商没有关系，也不鼓励上门直销灭火器。

火患警报器和灭火水管

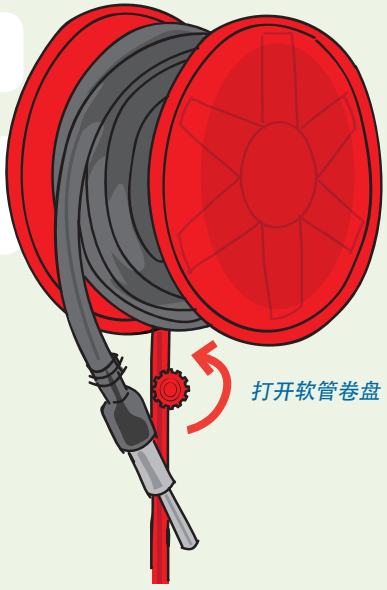
若发生火患，应使用利器（如钥匙）击破最近的火患警报器，以启动火患警报系统，通知所有住户疏散。警报声将会在整栋建筑物中鸣响，引起建筑物中所有人的注意并促使他们从该建筑物中疏散。

要扑灭火患，您可使用灭火器（第33页）或灭火水管。

火患警报器启动后会发出火患警报声。

操作水管

1. 向逆时针方向把软管卷盘转开。
2. 取出并检查灭火水管，然后拉至火患地点。
3. 在喷嘴处启动灭火水管，并将喷嘴对准火源根部喷洒。



注：火灾中的及时撤离非常重要。当听到火警器响时，应严肃对待并立刻撤离火灾场所。

从浓烟中脱困

在火患中，较少人被烧伤，更多人伤于吸入浓烟。

若您被困于浓烟弥漫的房间

- 用一块湿布蒙住口鼻和避免用口腔呼吸
- 趴下，使身体保持在靠近地面的位置，在浓烟下向前爬行至逃生处

伤者疏散

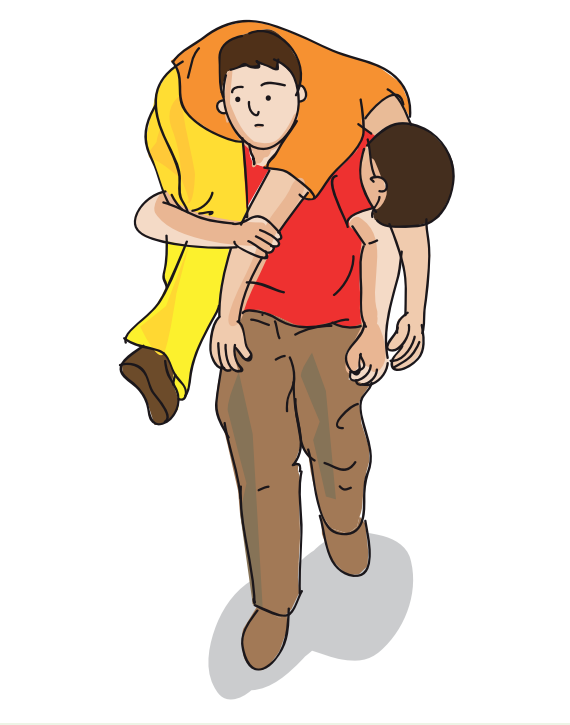
若事故现场没有担架或无法制作临时担架，您可使用以下方法协助伤者疏散。您应参加社区紧急应变课程（第100页），以更好地了解这些疏散伤者的方法。若您没有接受过培训并自行尝试使用这些方法，您可能会弄伤自己或练习伙伴。

单人扶持法

如果伤者神智清醒而且可在些许协助下步行，就可使用此方法。用手牢牢扶住伤者的腰，同时让伤者的手绕过您的肩膀，身体靠在您身上。

消防员背负法

如果伤者体重轻，可使用此方法。往下蹲，让伤者伏在您的肩膀上，将他举起。若要更稳当些，可用手臂绕过伤者的腿。



背负法

如果伤者神智清醒、体重轻、且能够捉牢你，就可使用此方法。

手抱膝肩法

如果伤者是儿童或体重轻的成人，都可以使用此方法。用手抱住伤者的肩膀和膝盖部位，让伤者处于最舒服的姿势。

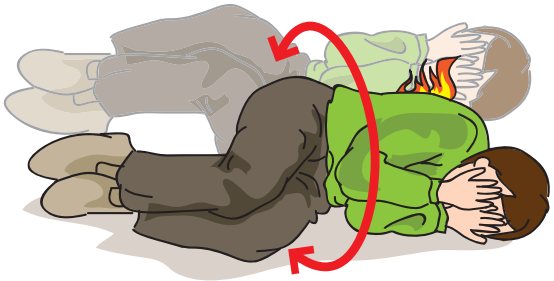
如果衣服着火

停下来，躺下并滚动

1 停下来，保持镇定。

2 立刻躺在地上。

3 在原地不停滚动以扑灭火焰，并且用手遮住脸部。



防止车子着火的贴士

车子着火的主要原因

在新加坡，点火源是导致汽车着火的主要原因。这包括：

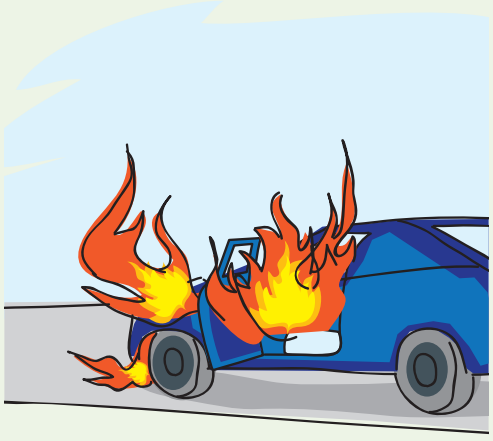
- 过热。
- 汽车引擎的电气故障。

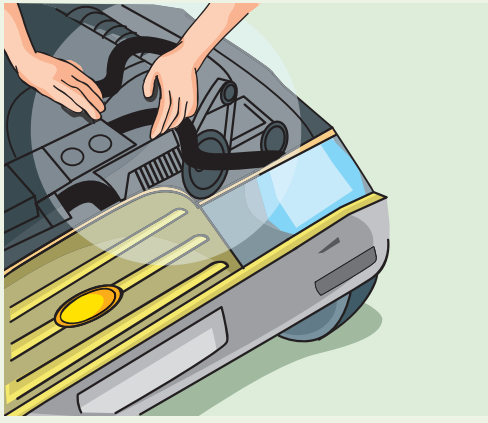
在车上配备灭火器

- 由于存在可燃气体如汽油、柴油和润滑油，汽车开始起火后，火势一般会从小变大。
- 汽车火灾是可以在初期扑灭的。在车内配备一个灭火器，有助于避免火势蔓延。
- 若想了解使用灭火器的步骤，请参阅本手册第33页、浏览新加坡民防部队的网站www.scdf.gov.sg或下载**'myResponder'**手机应用程序。

预防贴士

- 定期前往授权汽车维修中心进行检查，预防车子着火。
- 每次维修时，确保检查汽车的电路、线路和油路是否出现任何问题。
- 在定期维修之余，您可经常作目视检查是否有出现漏油现象。

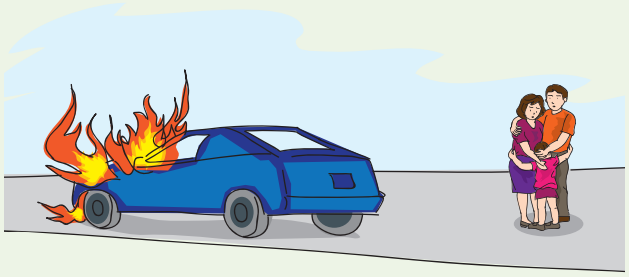


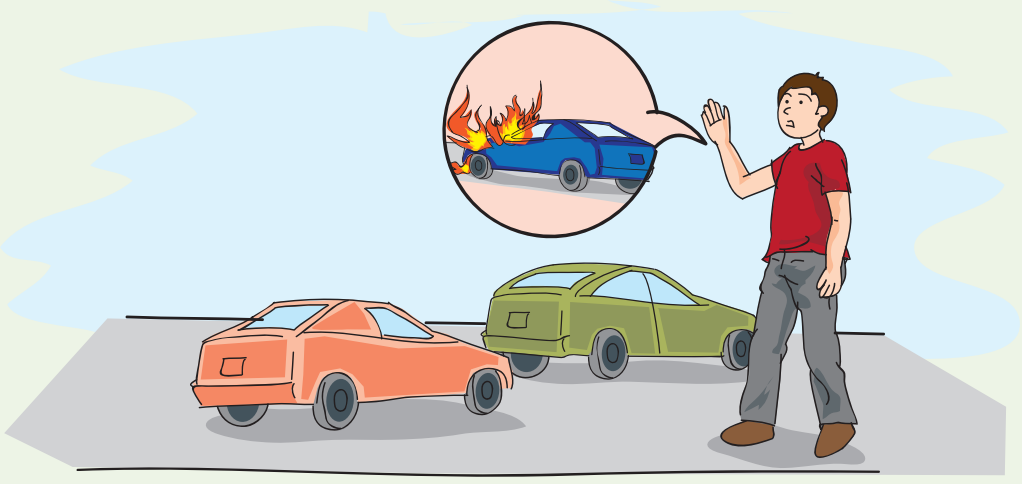


如果汽车着火

如果看到汽车冒烟或着火

1. 减低车速，打信号灯并开到路旁。
2. 关掉引擎并立刻从车内离开。
3. 拨打995求助。
4. 若您的车上有灭火器，您可在火势尚小时尝试灭火，但不可危及您自己和他人的安全。
5. 若火势太大，从车内离开到安全的地方并等待新加坡民防部队人员的到达。
6. 警惕往来车辆有汽车着火并防止围观者与他人靠近火源。





电动车着火

由于电动车（纯电动车和混合动力车）使用高压电池，它会造成其他风险（例如，若高压电池热失控[1]，会造成触电和过热风险），与内燃式引擎车辆引起的火患截然不同。

若电动车已完全着火，可能会引发电池热失控，因此不要尝试灭火。您应逃到远离着火车辆至少15米的地方，并拨995求助。

求助时，您应提供着火车辆的车牌号码、型号及着火部位（如前引擎盖、中间部位、车盘）。

	辨别纯电动车和混合动力车	高压电池常见的安装位置	
混合动力车	 使用“Hybrid”（混合）字样标识	 后备箱或后座下方/后方	
纯电动车	 没有排气管	 车盘	 变速器突出部位

1 热失控指的是电池在无法控制的情况下加热，使温度急剧升高。当电池发热比散热快时，可能会导致放气、着火或爆炸。常见原因包括外在撞击和电池过度充电。

太阳能光伏板着火

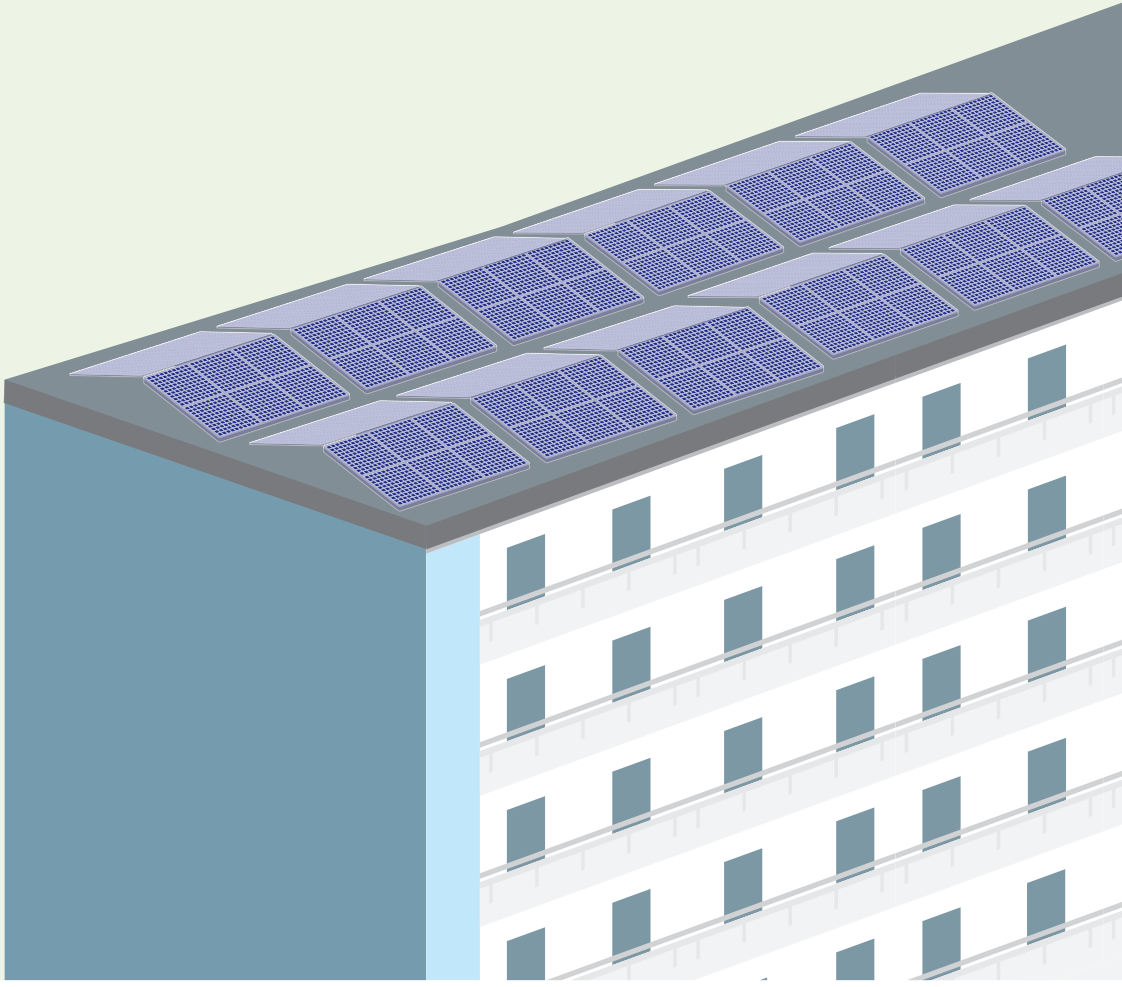
太阳能光伏板通常安装在建筑物，以采集阳光转化为电能。在新加坡，太阳能光伏板一般安装在大楼屋顶。

虽然太阳能光伏板采集阳光最为有效，但若夜晚有强烈光源，它也能继续发电。因此，我们应记住太阳能光伏板能时刻发电，在其周遭活动时要提高警惕，注意安全。

若您知道主隔离开关的位置，就能在太阳能光伏板着火时关掉开关，及时切断电路，以免电压异常，导致建筑物其他部分也发生火患。

太阳能光伏板着火会造成触电风险，因此不要尝试灭火。

您应逃到安全的地方，并拨995求助。



电动活跃通勤工具(AMD)起火时该怎么办

受活跃通勤法令（AMA）管制的电动活跃通勤工具1 包括电动脚踏车（PABs）、电动和非电动个人代步工具（PMDs）以及行动辅助工具（PMAs）。

电动活跃通勤工具指导建议(AMD)

电动活跃通勤工具的锂离子电池一旦起火，火势可能极速扩大。热失控状态下，锂离子电池可能爆炸，并释放有毒气体。火势可能在数秒内迅速蔓延，缩短人们的逃生时间。因此，掌握在家中、工作场所或公共区域遇到电动活跃通勤工具起火时的应对措施极为重要。

面对电动活跃通勤工具起火时该怎么办

当电动活跃通勤工具在家中、工作场所或公共区域起火时：

- 大声呼叫以引起他人注意，立刻离开着火房间，并关上着火房间的门以阻止火势蔓延。如果您是在空旷的地方，请远离着火的电动活跃通勤工具。
- 拨打 995 向新加坡民防部队寻求帮助。
- 请勿自行灭火。锂离子火势蔓延迅速，随时都可能引起爆炸。

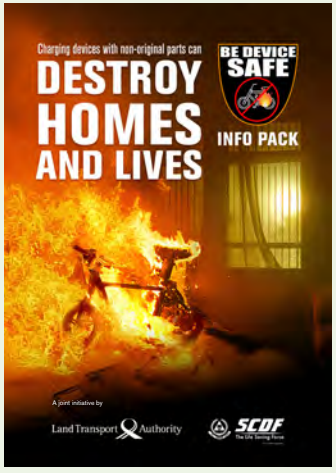
如果您无法逃离

- 迅速撤离到远离火患最远的房间，大声呼救以引起他人注意并立即拨打 995 向新加坡民防部队求救。
  关上所在房间的门并用湿毛巾或地毯封住门下的缝隙，以防止烟雾进入。
- 保持镇定，千万不要试图从建筑物跳下。

家里 工作场所 公共区域的防火安全注意事项

- 火患发生时，逃生通道非常重要:
  - 保持家里或工作场所的逃生通道畅通无阻。
  - 里或工作场所的逃生通道为电动活跃通勤工具充电。
  - 请勿在公共区域，例如公共走廊，为电动活跃通勤工具充电。
  - 向家庭成员或同事宣导在发生电动活跃通勤工具火患时的应对与疏散程序。
- 家用防火警报器（HFAD）：
  - 在发生火患时，家用防火警报器能及早通知住户，有助于最大限度减少火患造成的伤亡。

扫描 QR 码以获取更多信息



扫描 QR 码以获取更多信息

1 更多信息，可在陆交局的网站https://www.lta.gov.sg中的Getting Around > Active Mobility > Rules & Public Education > Rules & Code of Conduct栏目下查阅。

第 3 章

和平时期的紧急应对程序

45 应急袋
47 储备必需品
48 闪电
49 洪水
50 微震
52 土崩
54 电源中断
55 台风和热带风暴
57 海啸
59 地震
61 如果被困于瓦砾中
62 如果您遇到喧闹的群众

尽管大多数的自然灾害（如：洪水、风暴、海啸等）都非人力所能控制。我们仍然可以通过了解更多必要的求生知识和技术来增加生存机会，在此紧急情况中保持自身安全。

应急袋

应急袋中须包括可以在紧急情况中帮助您的重要物品。当您需要从住处撤离时，您将需要随身携带应急袋。每个家庭成员都应知道它的放置地点，同时您应将其放在一个即使在黑暗中（如：电源中断情况下）也可拿到的地方。

应急袋中须包括以下物品：

基本物件	用途
手电筒（不带电池）	用于电源中断或黑暗时疏散
电池	用于手电筒和收音机；把多余的电池包装好，不要装上电池以免漏电
必要的个人药物和保健品	用于治疗您和家人的现有疾病，如哮喘、心脏疾病等。备用口罩和消毒搓手液可防病毒传播及细菌感染。
防水文件夹与重要文件副本，如：身份证、护照、保险单等	用于文件对证，以免这些文件正本在火患中被损坏
哨子	用于呼救或引起他人注意；呼喊可能费力、无效且在某些情况下可能因此吸入大量有害烟尘
急救箱	用于治疗沿途可能有的伤势
婴儿护理用品和其他特殊物品	用于满足家庭成员中任何特殊的需要，如：婴儿
N95 口罩	用于保护您和家人免受污染物和空气传播疾病的危害

应急袋中可选物件包括：

- 个人联络名单，包括您的家庭成员、公司、学校的电话号码等
- 现金
- 瓶装食用水和干粮
- 一套备用衣服，如汗衫和运动裤
- 紧急电话名单，如：995、999、水电公司及保险公司的电话号码等

注意：

- 您可准备多过一个应急袋（如：每个家庭成员各备一个）；您应根据家庭成员的实际需要来决定
- 不要在应急袋内装入笨重的物件；这会妨碍您在紧急情况时的活动
- 检查物品的有效日期并在必要时更换，如易腐物品、急救用品和口罩
- 定期更换电池。由于电池即使未经使用和未安装也可能会漏电，不要把电池安装在手电筒里。

应急袋须方便携带，不可太过笨重。

储备必需品

您应根据您和亲人的饮食要求，定期储备和更换过期的必需品，以备不时之需。下表是应急物品的建议清单，供您参考：

每个家庭应储备的必需品

碳水化合物和油	– 米 – 快熟面 – 未煮的意大利面条 – 食用油
肉和海鲜	– 冷冻肉类和肉类罐头食品 – 冷冻海鲜和海鲜罐头食品
蔬菜	– 冷冻蔬菜和蔬菜罐头食品
卫生用品	– 口罩（手术口罩或可重复使用口罩） – 消毒搓手液 – 消毒剂 – 口腔体温计 – 非处方药

闪电

若您的地区受到暴风雨袭击，为了您的安全，请马上留在室内，躲进建筑物或汽车内，避开金属物体和装置。

如果在家里

- 不要洗澡；水管装置和浴室装置可以导电
- 除非出现紧急情况，避免使用有线电话；无线电话和手机则可安全使用
- 拔出电器用具、空调和其他电器装置（包括电脑）的电器插头；来自闪电的电涌会严重损坏这些电器

如果在室外

- 不要站在高处
- 进入建筑物或车内躲避。若不适用，可躲在矮小的树丛里，并将身体卷缩成一团。
- 不要骑脚踏车、摩托车或高尔夫球车；如果在车上，应该马上下车并寻求遮护
- 如果是一组人在一起，应该即刻分散
- 避免握住金属物体以及站在高大地树下，或靠近金属篱笆、水管和围栏
- 避免使用电话、电器和电子设备
- 如果您在露天的水域，应跑向岸边

请浏览www.weather.gov.sg、www.nea.gov.sg及下载myEnv手机应用，以了解更多有关闪电、暴雨、地震、空气污染和环境数据的信息。

洪水

如果发生洪水，则以往高处。

如果在家里

- 呆在家里，同时拿好应急袋（第45页），准备好在 有关当局发出警告时即刻疏散
- 若您认为留在家里不安全， 可拨打995或999求援（报上姓名和地址），然后立刻撤往远离空旷地区、水流和暴雨沟渠的高处
- 打开收音机听取有关当局的最新消息

如果在车里

- 留意是否有泛滥的迹象
- 不要靠近路障驾驶因为路障是为了您的安全而设置的
- 一旦汽车在迅速高涨的水中死火，马上弃车并前往高处
- 不要在水流中行走因为单单15厘米高的流水便可将您冲倒；若必须行走，用一根棍子确认前方的地面是否结实并尽量选择水流较缓处行走
- 如需要帮助，请拨打995召唤新加坡民防部队或拨打999向警方求助

微震

至今，新加坡感受到的微震都是由邻近国家的地震所引起，并没有造成重大影响。虽然如此，一旦出现这类可对新加坡造成威胁的地层动荡迹象，气象部门、新加坡民防部队以及警方都会立即采取相应行动。

如果在室内

1. 保持镇定并远离窗户、陈列架、灯具或任何会跌下并打伤您的东西。

2. 躲在结实牢固的桌子底下，最好是木质或其他坚固材料制造的桌子。

3. 微震停止后，从桌子底下出来并关掉所有的煤气和电器用具。不要触摸任何遭到破坏的电线。

4. 不要使用火柴或其他火源，因为微震可能引起煤气泄漏状况。如果闻到煤气泄漏的味道，请拨打 1800 752 1800 报告输气管泄漏情况。

5. 检查周围建筑结构（如：壁、柱、梁等），看是否出现新的裂缝或其他损坏。只有当建筑结构出现明显损坏时（如：新的裂缝）才有必要疏散。

6. 如果出现新的裂缝：

   a. 应拨1800 342 5222联系建设局或管理办事处（非组屋区）。
   b. 应联系负责组屋区的主要维修服务中心（EMSU），您可在组屋电梯间找到其联系方式。

7. 打开收音机或电视了解有关微震情况的最新消息。

8. 避免拨打 995 或 999 以防止紧急热线无法接通。只有在紧急情况下才致电新加坡民防部队或警方。

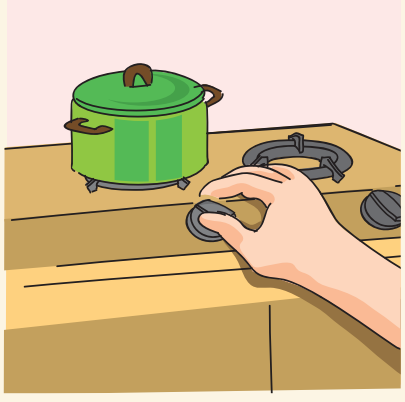
微震

如果在户外

1. 远离建筑物和高耸的电缆。
2. 留在空旷的地方直到震动停止。
3. 如果您正在开车，根据安全情况许可，尽快停下车子并留在车内。千万别停在树木、建筑物附近或桥梁、天桥、高耸电缆底下。

如果需要疏散

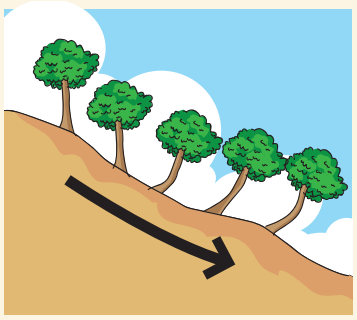
1. 关掉所有灯和电器用具。
2. 关掉所有煤气开关和水龙头。
3. 将所有家庭成员集合在一起。
4. 拿好应急袋。
5. 把屋子锁好。
6. 有序地从楼梯离开该建筑物，不可使用电梯。



土崩

土崩发生前通常会出现斜坡不规律的现象。若发现下列任何坡塌迹象，您应请专业工程师进行观测、评估并提出建议对该问题进行矫正处理。

坡塌的迹象



- 土壤出现新的裂缝或地面肿胀或变形
- 坡上的树木、围栏和电线杆出现倾斜
- 挡土墙后积水或某处突然有水冲出地面
- 坡上表层土壤和植树被水冲走
- 坡脚或附近的地面隆起

如果发生土崩和泥石流

- 在安全情况下，关掉水、电和煤气供应，因为这些可能造成更多损害
- 通知邻居
- 拿好应急袋，在安全允许的情况下立刻疏散到土崩以外的路
- 若您正在开车，要特别注意坍塌的道路、泥浆、落下的石头及其他泥石流可能发生的迹象
- 若您或他人被困，如果可能，请拨打 995 或 999 召唤新加坡民防部队与警方，并打开收音机或电视，了解有关情况的最新消息
- 保持镇定和警觉，等待救援

土崩发生后

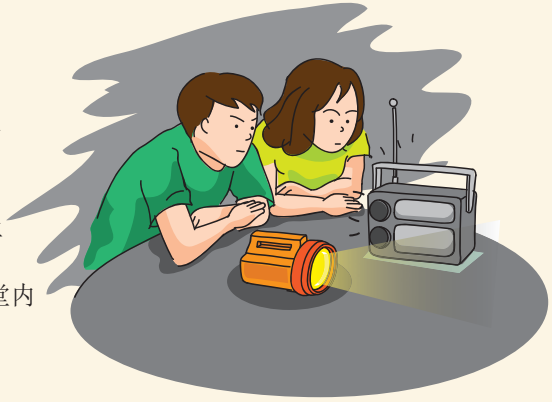
- 若情况危急，请拨995或999。
- 土崩可能会再次发生，因此您应远离灾区、建筑物和电缆。
- 指引救援人员到伤者和受困者的所在位置，但不要进入危险区。
- 返回灾区房屋前，应获得有关当局的批准和遵照当局的指示。
- 若发现建筑结构缺损，
  - 应拨1800 342 5222联系建设局或管理办事处（非组屋区）。
  - 应联系负责组屋区的主要维修服务中心（EMSU），您可在组屋电梯间找到其联系方式。
- 通过广播电台或电视了解最新消息。

电源中断

您应在应急袋（第45页）中准备一个手电筒、收音机和备用电池，以备电源中断时使用。您不应在光线不充足的情况下使用火柴和蜡烛。应急袋应放置在一个即使在黑暗中也可随时轻易拿到的地方。

电源中断时

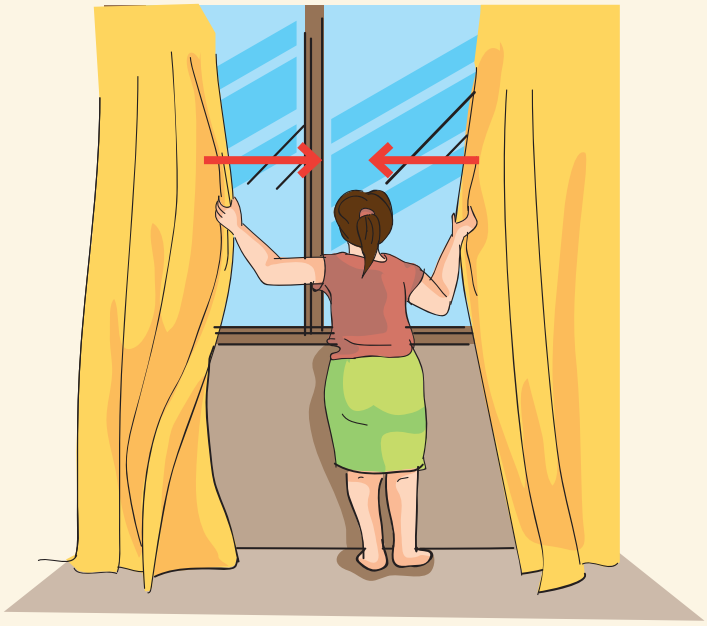
- 找到应急袋，使用手电筒并打开电池操作收音机了解有关电源中断情况的最新消息
- 若有人被困于电梯内：
  - 不要拨打 995 或 999，除非出现威胁到生命的情况或急需紧急救护车服务
  - 致电建屋发展局基本维修服务单位寻求帮助（电话号码可在电梯大堂内找到）；不要尝试自行救援
  - 对于公寓或非建屋发展局所属建筑，请致电相关管理办公室
- 若您本身被困于电梯内，应保持镇定，按电梯内的警报按钮，等待救援人员的到来；不要试图强行打开电梯门
- 若您正在路上开车而街灯熄灭，请打开车头大灯并保持其时刻亮起，慢速行驶



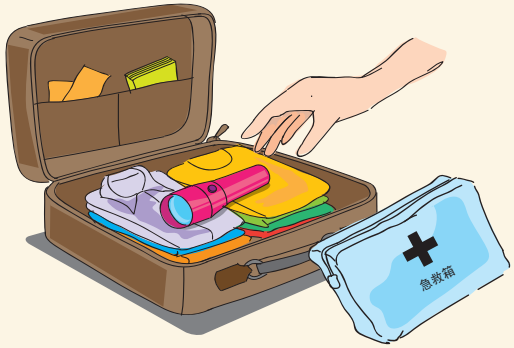
台风和热带风暴

请避免在台风季节出国旅行。您应时刻关注该国家的天气情况，以免在外出时遭遇台风或热带风暴。您应储存足够的水和食物以免因为风暴而被困于室内。

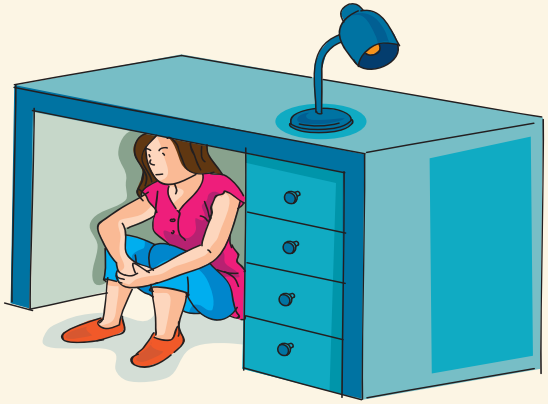
如果您所在区域受到台风袭击



- 请在关方指示下进行疏散，否则请立刻到室内寻求遮护
- 将室外物品如：玩具、自行车、盆栽植物和重大物件固定好或移至室内并放置远离窗户处
- 关上所有门窗并拉上窗帘；如果窗户损坏，窗帘可防止玻璃碎片飞进屋内
- 如果窗户损坏，往损坏处放一块床垫，并将一件较重的家具紧靠床垫将其固定



- 准备好手电筒和急救箱，以备风暴时电源中断或受伤时使用
- 将冰箱温度调到最低，以免电源中断，食物腐坏
- 打开手提式收音机索取风暴情况的最新消息
- 风暴期间，如可能，请检查室内是否有火患、电线和煤气带来的危险（第25页）
- 若暴风变强，移进室内远离玻璃窗的位置并躺下或躲到桌子底下
- 风暴似乎刚刚停止时千万别走到室外，因为风暴可能在平息很短时间内再次变强
- 在当局宣布风暴结束后，请检查您所在地方是否有破碎的玻璃、倒下的树木、破损的电源线及其他危机
- 如果有人受重伤，请致电召唤该区域的紧急救护车

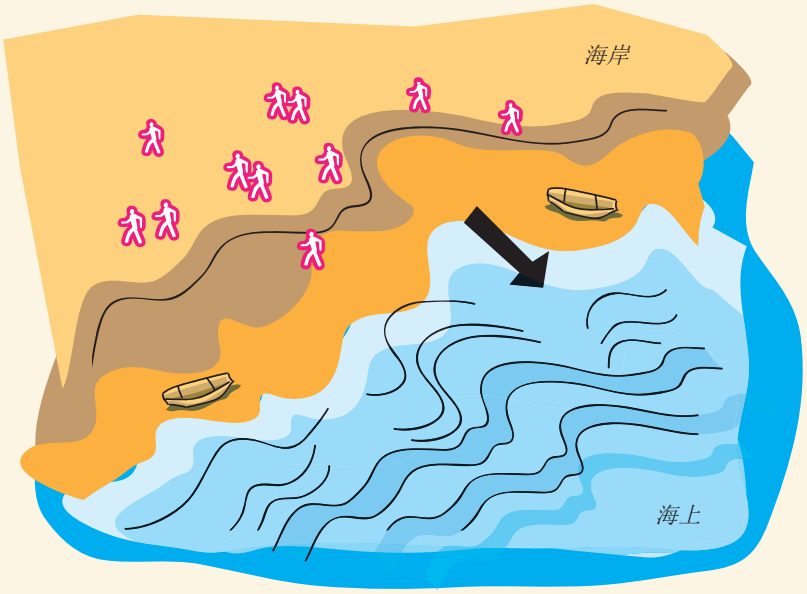


海啸

多数的海啸是由大海中的地震引起海床移动而形成。新加坡受到周围岛屿的掩蔽，如北部的马来西亚半岛和东部的婆罗洲，因此直接受到海啸影响的危险性非常低。尽管如此，从上个世纪90年代中期开始，新加坡已建立了一个地震监视系统。该系统由气象局管理，向人民发出紧急情况通知。

海啸来袭的警告信号

- 海滩或近海的地方出现微震和地下震动
- 海平面显著下降或海水异常暴退，有时退到一公里或更远的地方。



如果遭遇海啸

- 一旦您感觉到以上一项或两项海啸来袭的警告信号，请立刻跑往高处；不要靠近海滩调查原因或等待海啸警告的发出
- 若您被劝请疏散，马上离开
- 如果发出海啸警报，请不要留在位于沿海地区的低矮建筑物中
- 快速跑向内陆高地；若没有时间快速移到内陆高地，可在高耸的坚固建筑物顶楼避难
- 若您在船上且远离海岸，将船只驶向深海处；若您靠近码头，将船只留在码头然后移到高处将会更安全
- 别以为在第一个波浪之后危险就已消除，随后可能还会有更多波浪来袭

地震

地震中多数的伤亡都是由于人们在地震还未完全平息时试图离开或在建筑物周围活动所导致。事实上，倒塌的墙、飞溅的玻璃和倒下的物件是地震中引起伤亡的最大因素。新加坡没有地震，但如果您在国外遭遇地震，遵循下述指示可增加您生存的机会，这很重要。

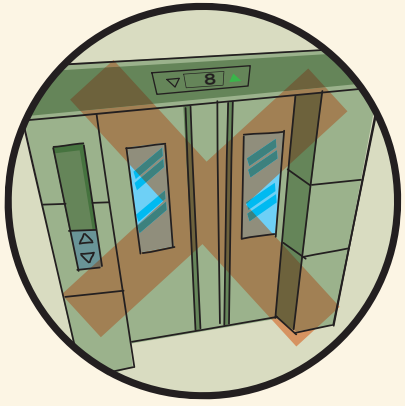
如果在室内

- 大地开始震动时，立刻躲在坚固的桌子或家具底下，直到震动结束
- 如果没有任何家具可充当遮护，立刻转移到附近安全位置（如：建筑物的内角或内墙，远离窗户、安装架子或任何可能倒下并打伤您的东西），同时蜷缩蹲下，用手臂保护脸和头部
- 留在室内直到地震停止且您确定可以安全出去，地震停止后如果必须离开该建筑，请不要使用电梯，以免发生余震、电源中断或其他危害

如果在户外

- 尽量减少活动不要乱跑并远离建筑物、街灯和电线
- 留在户外直到地震停止
- 若您正在开车：
  - 在安全许可情况下尽快将车停在远离建筑物、树木、高耸的桥梁和电缆的位置
  - 留在车内并打开收音机了解最新情况

找一处安全位置蜷缩蹲下，同时保护您的脸和头部。



不要用电梯，因为地震后电梯可能发生故障。

地震停止后

- 在初次震动后的几个小时甚至几个月内都要当心余震；每当您感觉到震动，立刻在安全的内墙边或内角处蜷缩蹲下，并用手臂保护自己的脸和头部
- 快速检查您所在地方是否有损坏情况；如果发现建筑结构损坏，立刻疏散所有人员
- 帮助受伤和被困者；拨打当地紧急服务电话向他们寻求帮助和在现场指引救援人员进行援救
- 尽可能关掉煤气供应和电源总开关并注意煤气泄漏、化学品泼溅和易燃液体存在
- 当心火患；如果可能，将小火扑灭
- 当心掉下的电线或破裂的煤气管；远离被破坏的地区或建筑物
- 打开收音机了解最新情况

在震动时，不可四处移动。

如果被困于瓦砾中

求生要诀：

- 蜷缩在坚固的家具下（如：桌子或床），因为这能给你呼吸空间也能避免被掉下来的物体打伤；如果不行，靠着没有玻璃窗或安装架子的墙并用被单、纸箱和其他类似材料保护自己，避免被玻璃碎片或轻微瓦片割伤或打伤
- 尽可能离开不稳固的地方或物体，穿上坚硬的鞋子保护双脚以免被玻璃碎片割伤
- 如果您所处的位置安全，照旧留在原地；不要使用楼梯或电梯，因为您可能面对掉落下的碎片、楼梯损坏以及电梯电源中断的危险
- 不要打开电灯开关、点燃火柴或煤气炉等，除非您很确定没有煤气泄漏的危险
- 保持镇定，提高警戒，回应救援人员的呼叫
- 没有必要就别叫喊，因为这样最终将使您吸入大量有害灰尘，同时使您精疲力竭
- 尽可能使用哨子、手电筒或敲击水管或墙壁来引起救援人员的注意
- 如果被瓦砾压着而不能动弹，要经常活动手指和脚趾，确保血液循环和预防血液凝结
- 想想您挚爱的人，从而维持乐观的情绪
- 如果靠近冰箱，可以饮用食水和食物；如果不得不食用散落在外面的水和食物，要留意其中是否有玻璃碎片

喧闹的群众

如果您看到人群聚集，并开始变得喧闹

- 保持镇静，同时远离人群。
- 不要接近或对抗人群。
- 马上拨打999报警，并且提供以下资料：
  - a. 人群的规模（聚集的人数）
  - b. 人群的活动（人群在做什么？）
  - c. 事故的位置（人群在哪里聚集？）
  - d. 有关人群的其他资料（例如，人群的情绪如何？是否带有武器？）
- 如果您受了伤，需要救护，应拨打995向新加坡民防部队求助。

第 4 章

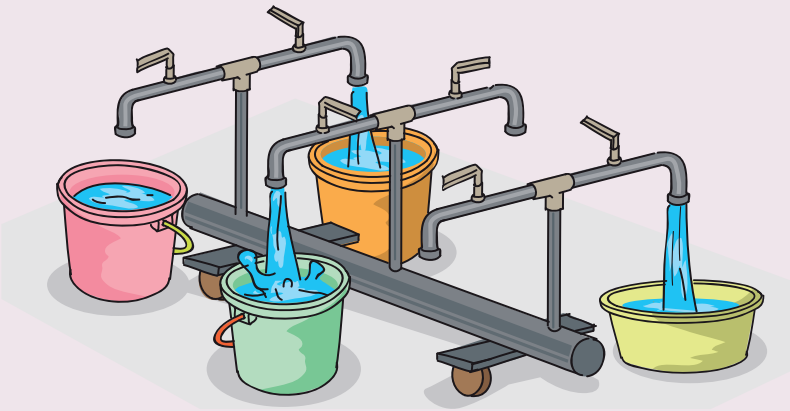
战争时期的紧急应对程序

64 配给和捐血
66 公众警报系统 (PWS)
67 防空壕
72 防守注意事项

灾难发生时会影响人们的日常生活，可能导致必需品供应短缺以及各种服务中断等。当局会在紧急时期推行紧急应变程序，帮助您获得基本的供应品让人民尽可能如常生活。您若不了解这些措施，您的生存机会就可能受到极大的影响。您应该趁新加坡民防部队和其他政府机构在您的区域内举行紧急演习时，抓紧学习紧急应变程序的机会，踊跃参加演习。

食水配给

当供水中断时，临时食水分配站会在您的住家附近设立。请携带容器（如：桶和瓶）前往最靠近的分配站取水，取水时要遵守秩序。



粮食和燃油配给

配粮和配油固本的领取与使用：

1. 您会先收到一张登记通知卡（配粮固本），若需要，还有一张通知卡（配油固本）。

2. 携带配粮登记通知卡或配油通知卡以及每位家庭成员的证件（如：身份证或报生纸）到指定的登记中心登记并领取固本。

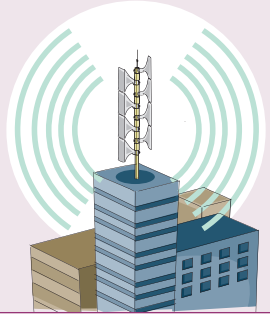
3. 用固本向持有执照的零售商购买粮食或燃油。在使用配粮固本前，您须先在每张固本上填写家中成员的姓名及身份证号码。

捐血

血液对于各种伤势和病症的治疗极为重要，而且战争时期的血液需求量也会猛增。因此，如果可能，我们希望您积极参与捐血。当您在战争时期听到有关捐血救人的呼吁时，请携带您的身份证前往最靠近的捐血中心登记，医疗人员将协助您捐血。

公众警报系统

公众警报系统由多个警报器组成。新加坡民防部队在全岛重要地点装置这些警报器，一旦人民的生命和财产受到威胁，警报将会响起。当发生军事袭击和天灾或人为灾害时，民防部队将拉响公众警报系统。在和平时期，若发生危及部分民众的有毒工业化学品泄漏事故，公众警报系统也会响起。



以下图表中列出几种传达不同讯息的信号，以及听到这些信号后您需要采取的措施。

信号	声响	情况	您需采取的措施
警惕	尖锐而高低	即将遭到空袭或有危险临近	马上移到防空壕
警报解除	连续而平直	危险状况已经过去	有序离开防空壕
重要讯息	震颤	本地免费电台和电视台将会播放重要信息通告	马上打开任何本地免费电台或电视台

注：

- 您可点击民防部队官网www.scdf.gov.sg上方的下拉列表“Civil Defence Shelter”（民防防空壕），并通过“Public Warning System”（公众警报系统）了解不同警报的声响和作用。

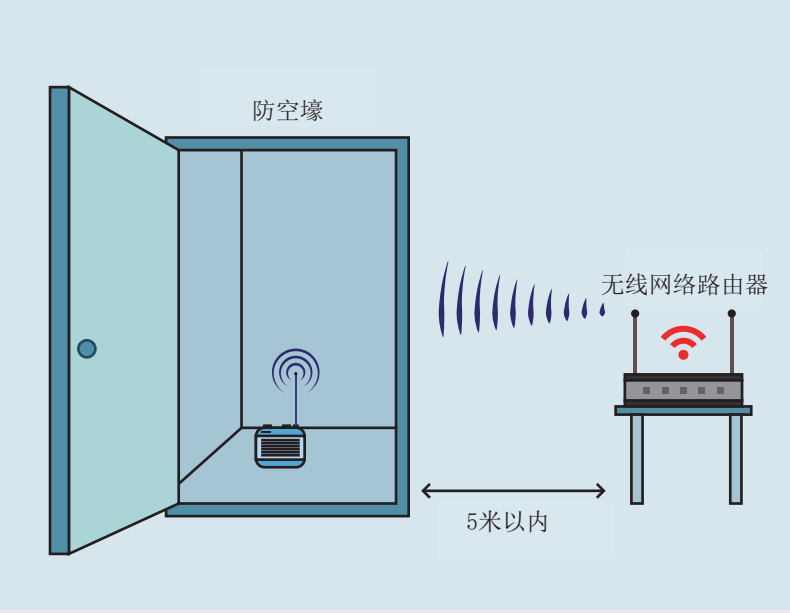
“重要讯息”信号会于每年二月十五日(全民防卫日）和九月十五日响起。听到这个“重要讯息”信号，请转去任何本地广播电台和电视频道，收听新加坡民防部队的重要广播

室内和楼层防空壕

室内和楼层防空壕是民众在战争发生时主要的庇护所。

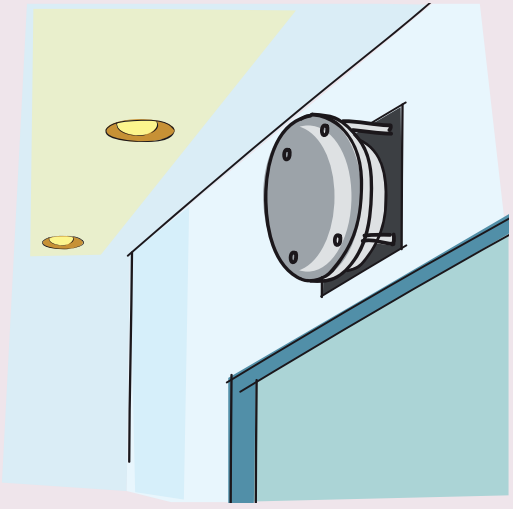
室内防空壕是指在个别住宅单位内部建设的防空壕，如：建屋发展局所建设的组屋。某些住宅单位的防火楼梯也可以改装成楼层防空壕。战争发生时，新加坡民防部队会指示居民预备室内防空壕避难。预备工作包括：

1. 移开防空壕内的所有临时装置、架子等。
2. 关闭并密封两个通风孔（参见下一页）。
3. 在防空壕内放置一台收音机。
4. 尽量把无线网络路由器放在离防空壕5米以内的地方（只适用于室内防空壕）。



通风孔

室内和楼层防空壕内除了有灯和电源插座，墙上还有两个通风孔。



和平时期：

- 通风孔应打开至少25%，以免受困在防空壕的人窒息 （不适用于楼层防空壕）。

战争期间

- 用所提供的钢板紧紧关闭这两个通风孔（使用一般的家用工具即可），以确保整个室内防空壕密不透风；这样可以防止您和家人吸入外面污染的空气
- 在两个通风孔密封的情况下，您可以在室内防空壕呆上几个小时；实际时间的长短取决于防空壕内的人数以及他们的年龄、性别和身体状况
- 如果您需要留在防空壕内较长时间或容纳多一些人，新加坡民防部队会指导您安装专门工具，增强通风效果

防空壕

如果在家听到“警惕”信号，您应采取以下措施：

1. 进入防空壕之前须将所有煤气和供水关掉。
2. 把收音机、手机/移动设备*、提前准备好的应急袋及水和食物等必需品带入防空壕备用。
3. 迅速而镇定地进入防空壕，把门关好。
4. 坐下，但不要靠在或靠近防空壕的门和墙壁。
5. 通过便携式收音机或手机/移动设备收听或收看免费的广播电台或电视频道，获取民防部队发布的重要信息。当“警报解除”讯号响起后，您才可离开防空壕（第65页）。

* 可连接无线网络和/或移动网络的手机/移动设备。

公共防空壕

公共防空壕通常建在地铁站(MRT)、组屋底层、学校、联络所和政府建筑物。若要确定公共防空壕的所在，可以用民防防空壕的标志加以辨认。您可上网 www.onemap.gov.sg 点击“Safety and Security”（安全与保安）的“Civil Defence Public Shelters”（民防公共防空壕），查询公共防空壕的位置。

民防防空壕的标志

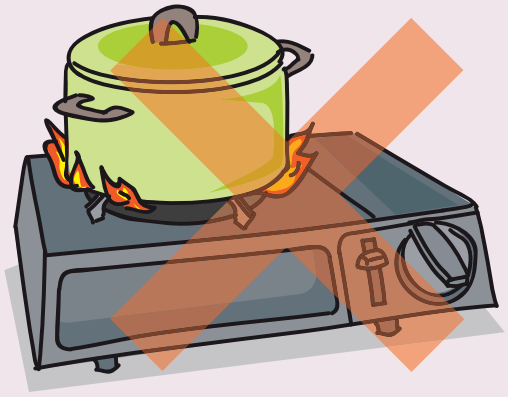
如果您在户外听到“警惕”信号

1. 快速躲进最近的公共防空壕但不要争先恐后。如果您正在开车，先把车子停在路边锁好，再到最近的防空壕。
2. 遵照民防人员指示的方向行走。
3. 与家人走在一起，以免挂虑彼此的安危，同时要帮助残障者、儿童及老人。
4. 不要携带笨重物品或易燃物质进入防空壕。
5. 如果“警惕”信号响起几分钟后仍未能找到公共防空壕，应该就地躲进隧道、地下人行道、楼房的地下层、水沟、地下水道甚至排水渠。

防空壕

在防空壕内

1. 往防空壕里边走。不要阻塞出入口和走道。
2. 聚在一起，不要随地走动。
3. 不要生火煮食。
4. 保持安静，收听新加坡民防部队通过电视或电台发布的通告。
5. 有困难可告诉新加坡民防部队人员。



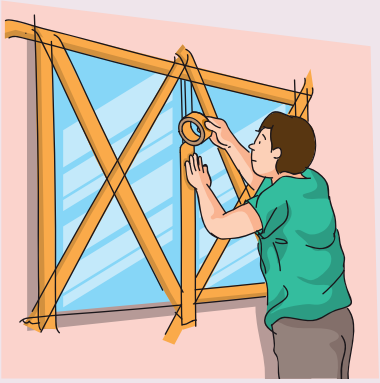
离开防空壕

1. 只能在听到当局发布离开防空壕的指示后，才可以离开。
2. 与家人走在一起。
3. 不要急，不要争先恐后。

预防损坏

虽然我们无法避免炸弹和其他武器所造成的破坏，但是我们还是可以采取一些措施，将财物损失降到最低。

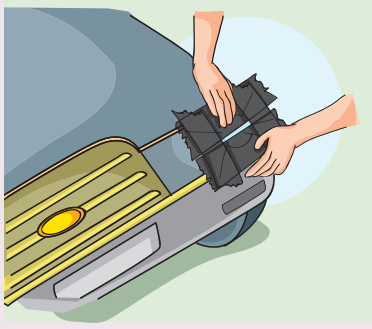
- 用胶纸贴住所有玻璃表面以防玻璃震碎。
- 移开阳台、窗口和挂在墙上的所有摆设品。



遮光措施

把灯光完全熄灭虽然不能防止敌军的空袭或炮轰，但至少不会让敌军轻易认明目标。遮光措施包括：

- 关闭外面的所有电灯
- 用窗帘遮盖所有内部灯光的泄口，如窗口和门。
- 用黑色胶带遮盖汽车的车头灯，只露出一小部分



第 5 章

恐怖份子袭击

74 化学物质威胁
77 生物剂威胁
80 炭疽菌
81 炸弹威胁
84 从爆炸地点疏散
85 发生爆炸时
86 脏弹威胁
88 室内应对防护措施
90 净化程序
91 公共交通工具保安
92 全国保家安民计划 (SGSecure)

911恐怖袭击之后，恐怖份子可能会使用化学、生物、辐射或爆炸 (CBRE) 装置来袭击无辜市民的问题正受到越来越多的关注。了解这些威胁以及知道应该采取什么措施对于我们与恐怖份子的抗争是必须的。

化学物质威胁

化学剂袭击是指有预谋地释放化学物质来杀害、严重伤害或使人类瘫痪的行为。无数的化学剂可以通过临时制造的装置、喷射器、军事武器或其他方法散布。这些化学剂包括破坏神经和血液、造成窒息和水泡催化的种类。

可能发生化学剂袭击的征兆

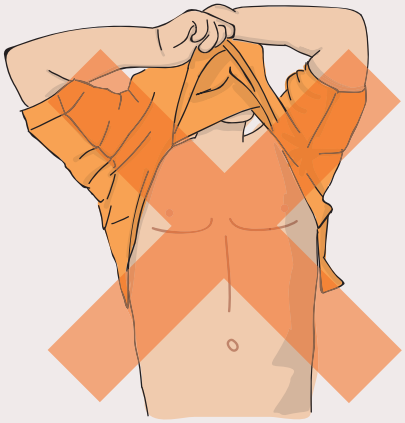
- 同一区域内有很多人集体出现以下症状：
  - 流泪或视力模糊
  - 头痛或头晕
  - 呼吸短促
  - 喉咙干燥、咳嗽或呼吸道不适
  - 作呕或呕吐
  - 流口水
  - 胸口紧绷
  - 皮肤发红、严重疼痛、接触的部位形成水泡
  - 肌肉痉挛或抽搐
  - 尿失禁或粪失禁（不能自主控制粪便的排出）
  - 不省人事
- 三个或以上的人们在没有明显原因的情形下昏倒
- 受袭击地区出现很多生病或死亡的鸟和小动物

在发生化学剂袭击时

- 尽可能快速确定受袭击的地方和化学物质的来源
- 如果袭击发生在室内，用一块湿布（如：湿毛巾）掩住口鼻并迅速从建筑物中撤离，注意绕过受污染的地方
- 若袭击发生在室外且您正处于户外空旷处，用一块布掩住口鼻并迅速离开受污染的地方
- 尽快跑入防空壕并实施室内应对防护措施（第88页）；不要逆风行走，因为它可能夹带危险的化学物质
- 若事故发生时您在车内，您应立即前往邻近的住家、办公室或公共建筑物，或者在车内采取室内应对防护措施（第89页）。
- 除非当局发出允许指示，您不应离开防空壕去帮助别人。

接触化学剂

若您出现任何异常症状（如第74页所列症状），您可能接触到化学剂。您应根据民防部队的指示进行净化清理（第90页）。若不可行，您应采取以下措施：



1. 寻找最近的水源。
2. 立即脱衣及剪开受污染的衣物。尽量不要从头上脱下衣物，以免眼睛、鼻子和嘴巴接触到化学剂。把衣物放进袋子（如有）后绑紧，并按照当局指示妥善处理。
3. 彻底冲洗身体，如有肥皂可以使用。
4. 如果可以，即刻寻求医疗帮助。
5. 拨打995召唤新加坡民防部队，告知他们您可能已经接触化学剂与您所在的位置。
6. 保持镇定，等待新加坡民防部队人员的救援。

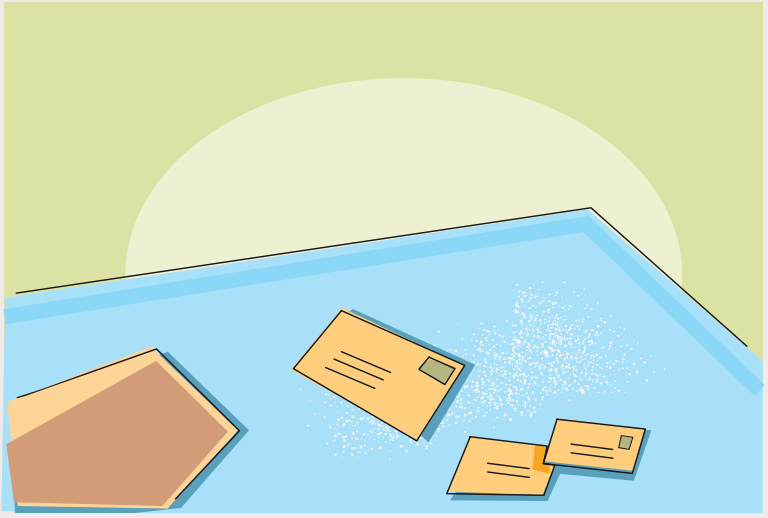
若您接触到意外释放的有毒工业化学品，也可使用上述的净化程序。

如果您怀疑有人已经接触化学剂

- 不要尝试对受污染的人施行急救，那样您可能也会受到化学物质的污染并成为伤者
- 远离受污染地区，并拨打 995 召唤新加坡民防部队

生物剂威胁

生物剂袭击是指有预谋地通过活性微生物体和生物毒素的形式释放生物剂，杀害人类或使人瘫痪。这些生物剂可以通过烟雾喷射剂、食物和食水污染，或者通过被传染的带菌者，如蚊子和老鼠，释放到环境中。有些生物剂（如天花）可以在人与人之间传染。



可能发生生物剂袭击的征兆

生物剂袭击不易於立即被觉察，因为在毒剂的传染过程中有一段潜伏期。因此，您需要注意：

- 不寻常的粉状或类似凝胶的物质，以及可疑的喷雾设备
- 关于社区内异常疾病趋势的报告
- 紧急求医的病人异常多

在发生生物剂袭击时

由于生物剂的潜伏效应，识别和确认生物剂袭击需要时间。因此，公共卫生人员可能无法告诉您应该立即采取什么措施来应对生物剂袭击。您应采取以下预防措施：

- 保持良好的卫生习惯，避免细菌散播
- 密切留意新闻报道，以获取有关疾病症状，以及寻求紧急医疗服务地点的进一步信息
- 由于很多疾病都具有类似症状，因此不要认定任何疾病都是由该生物病毒所引起，若您无法确定，请寻求医疗建议

若您已经接触生物剂

- 您可能不会表现出任何明显的症状，但是您应该迅速确定可疑生物释放的地区，如果可以，立即离开
- 离开感染源地区时，用一块湿布掩盖口和鼻子
- 如果您在室内，通知管理人员并拨999或995通报您接触到可疑的生物剂。请提供联系方式，以便当局在必要时联系您。
- 尽快沐浴，用肥皂和水彻底洗干净，换上清洁的衣服，并将换下的衣物绑紧在袋子中，按当局指定方法将其正确废置
- 如果您或您的家庭成员生病，请到当局指定的医院寻求医疗服务

若您怀疑有人已经接触生物剂

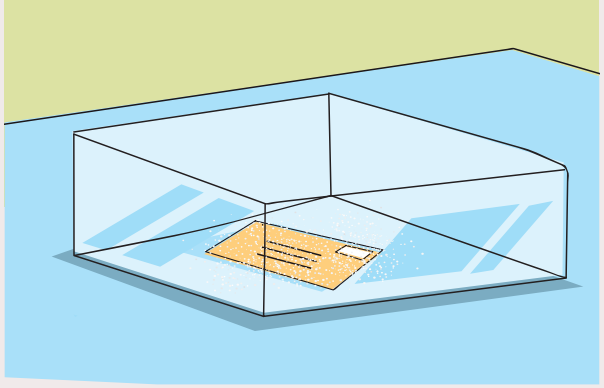
- 如果您采取了充分的呼吸系统保护措施（如 N-95 口罩），您可以帮助伤者；否则，与该人士保持距离，避免直接接触
- 拨打 995 向新加坡民防部队求助，或拨打 999 向警方求助

炭疽菌

炭疽菌是一种由细菌导致的疾病。粉状的炭疽菌虽然不会传染，但对公众安全是一种威胁。在新加坡，民防部队、警察部队、卫生部和邮政局已采取预防措施来应付这项威胁。

如果您怀疑邮包含有炭疽菌

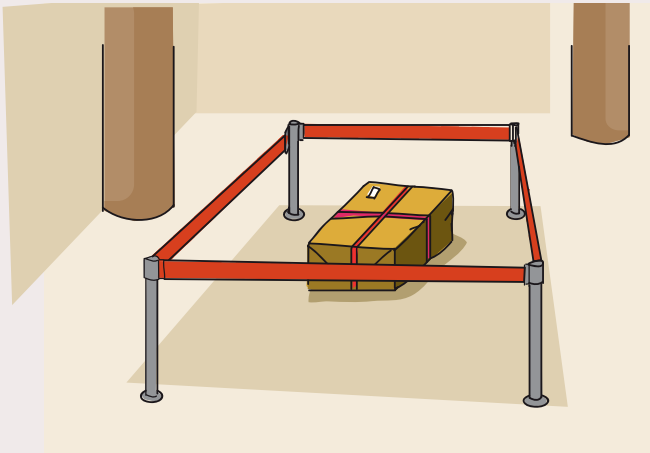
- 请拨打 995 向新加坡民防部队求助，或拨打 999 向警察部队求援，如果您在建筑物里，请通知保安人员或管理人员
- 不要直接处摸邮包、嗅吸邮包或里头的物件，或尝试清理任何散落的物质
- 如果有邮包已经打开，用现有的物件，如衣服、塑胶盖、纸张或甚至垃圾桶，立即盖住散落的物质；不要在救援人员到达前移开覆盖物
- 关闭受袭击区内的风扇和通风装置
- 离开房间并把门关上，或封锁该区以防止他人进入
- 前往最近的厕所或清洗处，用肥皂和水洗手和任何接触过可疑邮包的部位
- 将所有在可疑邮包附近的人的姓名和联络号码记录下来，然后把名单交给警方以做进一步的调查
- 尽快脱下所有衣服（查看第76页的步骤二），然后用肥皂和水沐浴并更换一套新衣服；不要在您的皮肤上使用漂白剂或其他强力消除剂
- 可能接触过炭疽菌的衣物应密封在塑料袋里，然后按当局指示正确进行处理



炸弹威胁

如果您看到可疑物件或未引爆的炸弹

1. 请立即拨打 999，向警方报告，并提供详细的资料，如疑似炸弹的形状、尺寸、颜色和位置。
2. 不要触碰或移动疑似炸弹。
3. 离开该疑似炸弹并警告附近其他人远离它。
4. 有关疏散程序，请参见第85页。



如果您接到炸弹威胁电话

1. 保持冷静。若可以，提示附近的人拨打999向警方报案并叫另外一个人立即通知建筑物管理人员。

2. 尽可能让来电者继续说话以拖延时间，并试图记下来电者使用的话语。

3. 试图从来电者那获取以下资料：
   - 炸弹将在什么时候爆炸
   - 炸弹在什么地方
   - 炸弹是什么类型及其外观
   - 什么会引发炸弹爆炸
   - 是否是来电者放置炸弹以及那样做的原因
   - 来电者试图传达什么信息以及对象是谁
   - 来电者的姓名以及目前的位置

4. 记录来电者的声音特点，如：
   - 来电者的声线特性，如男声、女声或儿童声，大概年龄等
   - 所使用的语言和腔调
   - 发声，如来电者说话流畅或结巴
   - 语调，如激动、生气或平静
   - 背景噪音，如交通、音乐、通告等声音

5. 不要以任何方式激怒或辱骂来电者。

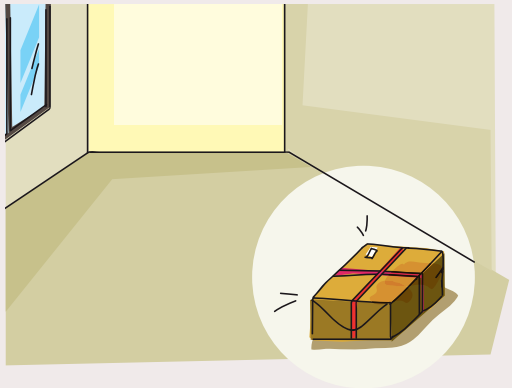
6. 不要散播谣言。

如果您收到可疑信件或邮包

1

若遇到以下情况，您应提高警惕，小心处理包裹：

- 邮费比所需过高
- 用过多绳子或胶纸固定
- 形状、尺寸奇怪或感觉坚硬
- 包装材料变色或有油污
- 气味异常，闻起来像杏仁
- 内有金属，轻轻晃动邮包会产生金属撞击的声音
- 电线或铝箔会从邮包中伸出
- 笔迹陌生
- 上面只有收件人姓名或限制标记，如“私人”、“机密”和“只能由收件人打开”



2

如果您怀疑信件或邮包存有爆炸物，不要试图打开它；多数炸弹的设计会在撕开或切开外层包装时引爆。

3

如果您不确定它的来源，但有理由怀疑它是炸弹，请立即拨打 999 向警方报案。

4

将可疑信件或邮包放在室内的角落，并远离窗口。

5

疏散室内的人，如有必要，疏散建筑物内的人。打开所有的门窗，这样如果炸弹爆炸，可以减轻玻璃碎片造成的伤害。

6

通知建筑管理部和安保职员，并提供信件或邮包炸弹明确的位置。

7

等待有关当局的进一步指示。

发生爆炸时

如果您受伤了：

1. 不要使用手机求助，因为它有可能会再次引发爆炸。
2. 如果您能够疏散，离开受袭击区。如果您被困，请参见第61页。
3. 不要做不必要的移动，因为您可能会恶化您的伤势。

不要在炸弹威胁或爆炸点附近使用手机。

- 如果您不在受袭击区，远离爆炸地点且除非您遇到紧急情况，否则不要拨打995或999；打开收音机或电视，以获取最新消息
- 发生爆炸后，注意爆炸后危险，如：
  - 损坏的建筑结构、墙、横梁、柱子和悬挂板
  - 地面上的弹坑
  - 锋利的碎片和碎玻璃
  - 烟、火和有毒烟雾
  - 公共水和煤气管损坏导致水和煤气泄漏，以及电线损坏
  - 潜在的二次爆炸设备
- 帮助他人之前确保自身安全
- 在确保安全的情况下且您是经过培训的急救人员，在紧急救护人员到达之前，在现场对伤者进行治疗
- 如果您没有经过急救培训，离开危险区；注意严重受伤人士的位置并通知救援人员去援救

发生爆炸时

从爆炸地点疏散

- 保持镇定，不要慌张
- 只携带必要物件并有序地疏散
- 不要使用电梯，因为电梯可能会出现故障；使用楼梯但不要把门撑开，因为这会使更多烟雾进入楼梯道
- 不要奔跑，快速行走并帮助残疾人、年幼者和老年人
- 为紧急车辆和救援人员保持街道和行人道通行无阻，并注意它们的到来
- 不要在炸弹地点使用手机、收音机或任何电子设备，因为它们可能会再次引发爆炸
- 尽快让亲人知道您安全无恙
- 不要散播有关形势的谣言
- 不要进入被爆炸损坏结构的建筑物
- 尽快离开该区并分散，以防再次爆炸；如果爆炸发生在您的工作地点，您应该通过别的途径点算您的职员、同事、租户和客户

疏散时不要阻碍街道和行人道。让路给紧急车辆和救援者

不要进入在爆炸中损坏的建筑物

脏弹威胁

脏弹是传统炸弹含有辐射物质。一旦引爆，有害的辐射物质会散发到空中，导致广大地区收到辐射污染。

辐射后果

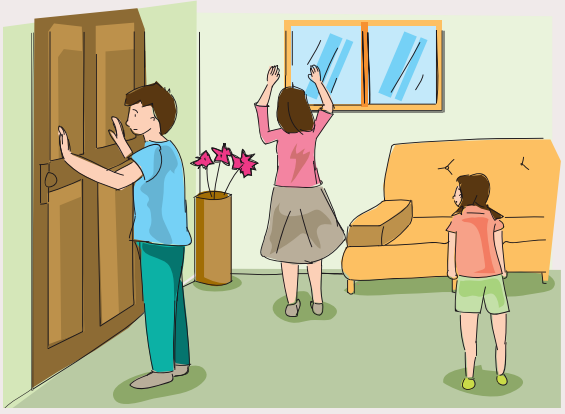
根据接触辐射的不同程度，后果可以包括无任何影响到患有辐射病，如作呕、呕吐、受影响的部位红肿和皮肤灼伤。在某些情况下，接触过辐射的人可能会有癌细胞增长，而且等到多年以后才会显现出来。

可能发生脏弹袭击的征兆

- 脏弹爆炸看似传统爆炸，此类爆炸的伤者会受到爆炸冲击力的伤害，包括灼伤和割伤
- 在脏弹袭击中，检测辐射物质的存在须用专门仪器；否则，几乎不可能分辨传统爆炸和脏弹袭击

在发生脏弹袭击时

- 如果您正在户外而附近有爆炸 / 辐射：
  - 用湿布掩住您的口和鼻并离开危险区
  - 尽快寻找蔽身之处及不要迎风而行，以免吸入辐射物质
- 如果您在室内而您所在的建筑物附近有爆炸 / 辐射：
  - 检查是否有任何墙和建筑结构受到损坏
  - 若您的地区没有遭到任何损坏，请留在原地，关闭所有门窗及关掉空调和其他通风系统
  - 若不确定，可以依照上述在户外的应对方式离开建筑物。
- 如果您所在的建筑物内有爆炸 / 辐射：
  - 用湿布掩住您的口和鼻并立即离开建筑物
  - 如果您已受到感染，请等待新加坡民防部队人员为您净化；否则离开危险区并避免逆风行走
- 收听该区免费电台或收看电视台，以获知有关当局通知到哪里作辐射监控以及其他试验，以确定您是否已经受到辐射感染；您还可以获取有关保护自身健康的建议



附近发生爆炸之后，检查墙壁和建筑构件是否有任何损坏。

室内应对防护措施

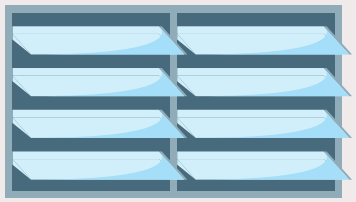
当有害物质有意被释放或意外泄漏到环境中时，您可能需要实施“室内应对防护措施”(IPP)。IPP 能把有害物质进入您家、学校或工作场所的可能性减到最底。当有害物质被释放或意外泄漏时而您正在户外，您应寻找掩护并立即实施IPP。

在家采取室内应对防护措施

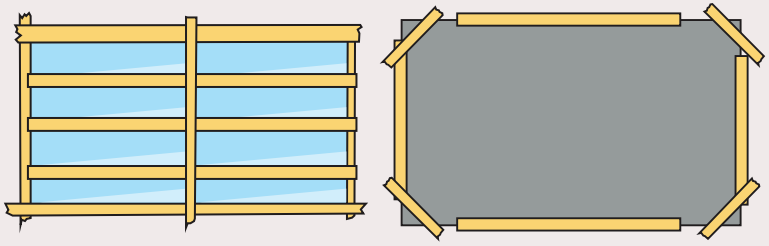
通过公众警报系统的“重要信息”讯号和新传媒免费的广播电台和电视频道播放的“重要信息”，当您听到当局发出进行室内应对防护措施的指示时，您应采取下列步骤：

1 进入室内

- 立即进入室内；
- 关闭所有门窗，包括窗帘；及
- 关掉所有通风和空调系统。



百叶窗



如何封住百叶窗的图例。您可以用布/毛巾或胶带等常见家庭用品封住窗户。

2 留在室内

- 携带手机、一些布/大毛巾和胶带；
- 选择窗户/外部开口最少的房间；
- 用布/毛巾堵住门缝；
- 关闭所有房间的窗户；及
- 如有百叶窗（或类似设计的开口），可以用布/毛巾或胶带等常见家庭用品封住缝隙。

3 接收消息

- 收听或收看新传媒免费的广播电台或电视频道，或者通过民防部队的社交媒体平台，获取最新消息和/或当局的指示；及
- 收到当局指示后，您才可离开房间。

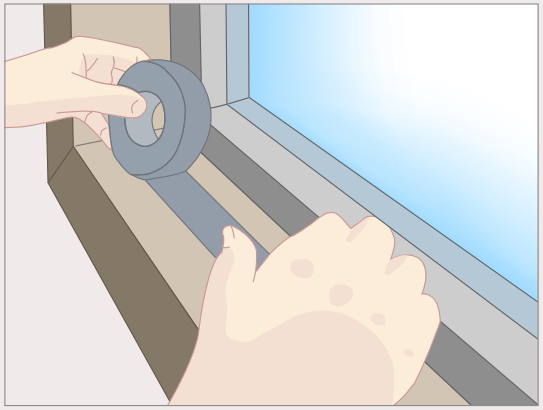
注：根据经验，室内应对防护措施预计会持续长达半天，但这须视事故性质而定。

室内应对防护措施

在学校和工作场所采取室内应对防护措施

若您的孩子在学校，他们将受到保护。位于受影响地区的学校将收到采取室内应对防护措施的通知。若当局没有发出指示，请不要到学校接孩子回家，以免危及你和孩子的性命或健康。

至于工作场所，管理人员应提前做好规划，确保有效协调和快速执行室内应对防护措施。您可上网www.scdf.gov.sg下载非住宅的室内应对防护措施准备指南（点击“Fire Safety（防火安全）->Downloads（下载）->Acts, Codes & Regulations（法令、守则与条例）->Others（其他）”）。



您可以用胶带封住门窗缝隙及用塑料纸遮盖窗户/通风口

在车内采取室内应对防护措施

若您开车时遇到有害气体，您应采取以下措施：
- 关闭所有车窗和空气再循环通风口及关掉空调/通风系统；
- 把车开走，离开受影响地区；及
- 收听新传媒免费的广播电台频道，获取最新消息和/或当局的指示。
- 离开受影响地区后，把空调/通风系统的风速开至最大，及打开空气再循环通风口。

若无法把车开走，您应关闭所有车窗和引擎，留在车内或进入邻近的建筑物，并采取室内应对防护措施。

室内应对防护措施结束

一旦化学气体消散或户外的有毒化学物质浓度降至安全水平，民防部队将通过公众警报系统拉响“重要信息”讯号及通过新传媒免费的广播电台和电视频道发布“重要信息”，通知您威胁已结束，可安全离开建筑物。您应打开门窗、风扇、空调和通风系统，让空气流通。

净化程序

若发生涉及有害化学品、生物或辐射物质的污染事故，民防部队将在现场设置清除危险物质的净化设施，让受影响民众清理身上的污染物，以挽救性命和防止交叉污染。完整的净化过程应包括以下步骤；

1 准备

- 领取民防部队提供的衣物，包括：
  - 贵重物品收纳袋
  - 垃圾袋
  - 毛巾
  - 衣服
  - 裤子
  - 拖鞋
- 把贵重物品放入收纳袋，并在整个净化过程中保管好自己的物品。

2 脱衣

- 脱掉所有衣物，包括内衣和鞋子，以去除大部分的污染物。
- 把衣物丢进垃圾袋。

3 净化

- 视情况而定，您可能须接受干式和/或湿式净化。

干式净化

- 用干燥吸附材料擦拭头发和皮肤的污染物。
- 先擦拭头顶和头部两侧，然后抹净双手及皮肤。
- 把用过的吸附材料丢进垃圾袋。

湿式净化

- 冲洗和彻底擦净身体，尤其是腋下和腹股沟。
- 用毛巾擦干身体，并丢进垃圾袋。

4 检测

- 把手臂侧举，与身体形成一个T字形，以便民防部队人员检测您身上是否残留污染物。
- 若检测到污染物，您必须重复步骤三。

5 穿衣

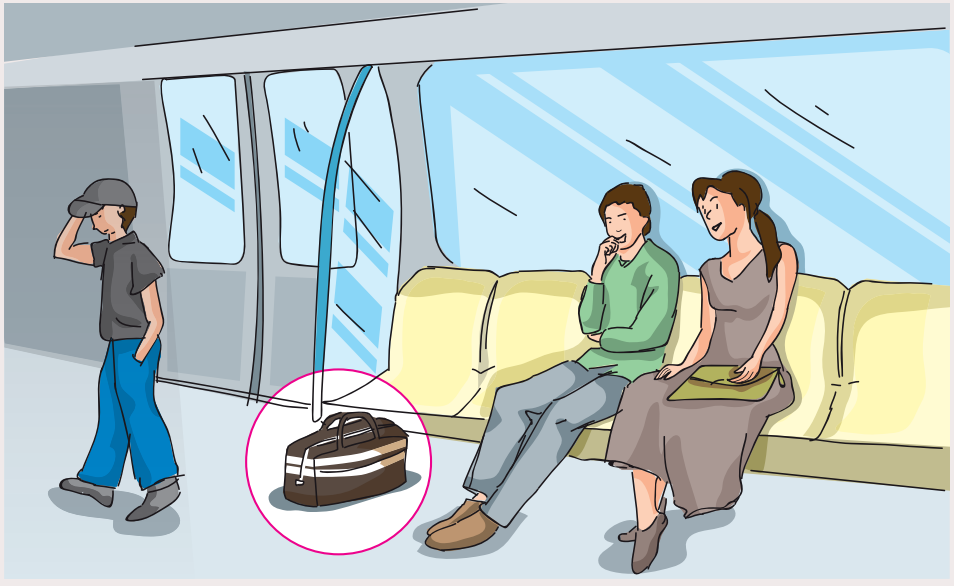
- 民防部队人员确认您身上没有污染物后，您就可穿上所提供的干净衣服。
- 把垃圾袋绑紧后交给民防部队人员，并前往临时等候区等待当局的指示。

公共交通工具保安

公共交通系统很容易成为恐怖份子的袭击目标，提高警惕是确保安全的关键。如果您看到任何可疑物件或人，立即通知巴士车长、列车司机或地铁保安人员。如果生命受到威胁或伤害，请拨打999向警方报案或拨打995向新加坡民防部队求助。

从地铁列车或巴士疏散时

- 如果列车或巴士在行驶时发生问题，请不要慌张
- 仔细聆听有关当局发出的通告并遵循指示
- 照顾残疾人士，年幼者和老年人
- 地铁列车：
  - 千万不要强行把门打开或尝试从列车跳下
  - 前往列车的任一端并有序地从紧急出口疏散
  - 在疏散过程中，列车轨道上所有的电源将被关掉，所以您可安全地在轨道上行走；在疏散过程中，列车和隧道里将会提供紧急照明和通风设备



全国保家安民计划（SGSecure）

SGSecure是我国的社区反恐应急计划
这项全国运动旨在提高民众对恐怖袭击的意识、培训和动员全民参与预防和应对恐怖袭击。SGSecure号召各种族和宗教信仰的人团结一致，共同保家安民。

这项计划着重于以下三大工作内容，以应对恐怖袭击：

保持警惕
预防恐怖袭击和确保您在遇到恐怖袭击时能保护自己

留意周围任何可疑、异常、不规律或不寻常事物。
例如，
- 在公共场所无人看管的物品，尤其是局部隐藏的东西
- 有人行迹可疑地在周围徘徊
- 车辆直冲人群而不见减速

若发现任何可疑事物，应立即报警。您也可通过SGSecure手机应用向警方提供信息、照片和视频。

保持团结
互相帮忙，尤其是在发生恐怖袭击后互相照应

让我们通过以下方式尽一分力，捍卫我们的社会结构：
- 深入了解不同的文化、种族和宗教习俗
- 与邻居保持联系，守望相助
- 互相理解、体谅和尊重

发生恐怖袭击后，
- 保持冷静，从官方平台（如警方网站）获取最新消息
- 不要散播谣言
- 不要上传或转发会引起恐慌的视频或照片

保持坚强
全民一心，迅速恢复日常生活，加强社会韧性

知道如何在遇到恐怖袭击时保护自己和亲人。若发生袭击，请记住三个要诀：逃离（Run）、躲藏（Hide）和通报（Tell）。

掌握简易止血三步骤提升版（第94页）和紧急应变技能，如基本急救法、心肺复苏术和使用自动心脏除颤器，以便在发生恐怖袭击或任何紧急事故时帮助受伤的人。

发生恐怖袭击后，鼓励家人和朋友尽快恢复日常生活。

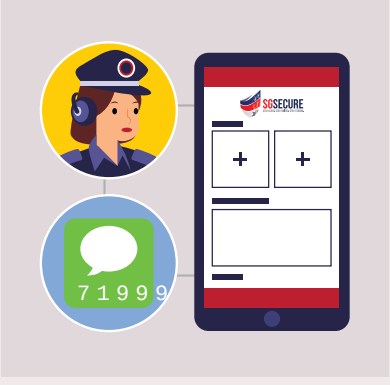
若发生恐怖袭击，请记住三个要诀：

逃离（RUN）

- 以最安全的路线安静和快速地逃离现场。
- 不要向袭击者投降或试图进行谈判。

躲藏（HIDE）

- 安静地藏起来，把手机转为静音模式。
- 锁门，不要靠近门口。



通报（TELL）

- 拨999、发送简讯至71999或通过SGSecure手机应用向警方提供信息。
- 提供有关袭击者和所在位置的信息。

躲避危险时，若有人受伤，请采取简易止血三步骤：

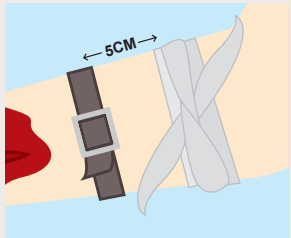
按压（PRESS）

用手帕或布直接按压伤口止血。

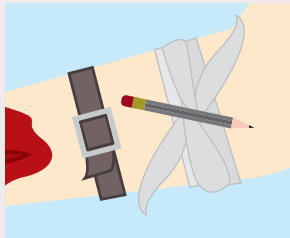
捆绑（TIE）

把领带、腰带或背包带等绷带捆绑在伤口上方至少5公分处，以制止伤口大量出血。若依然血流不止，则须以“旋转施压法”处理伤口。

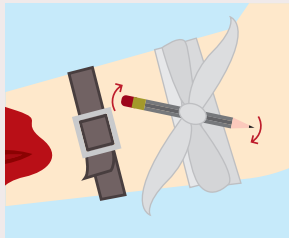
旋转施压法步骤：



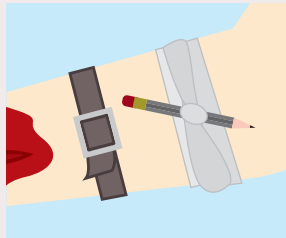
A. 在第一个捆绑的位置上方至少5公分处捆绑。



B. 在第二个捆绑的位置放一根棍棒（如笔或木棍）并固定棍棒的位置。



C. 朝一个方向旋转棍棒，直到伤口停止流血。



D. 打结以固定棍棒的位置。

告知（TELL）

告诉民防部队急救人员您处理伤口的时间和细节。

发生恐怖袭击后，请采取以下步骤：

保持冷静

从官方平台获取最新消息和指示。

不要散布谣言

不要上传或转发会引起恐慌或破坏和谐的视频或贴文。

互相照应

鼓励家人和朋友尽快恢复日常生活。.

下载SGSecure手机应用

您可通过SGSecure手机应用：
- 向警方通报可疑现象 – 对准、拍摄并发送。
- 及时收到当局发布重大紧急事故的最新消息。
- 获知您附近发生的心脏骤停或小火患事件。

欲知有关SGSecure手机应用的详情，请浏览www.sgsecure.gov.sg

扫描QR码，下载SGSecure手机应用

SGSecure手机应用

问：	答：
若我已通过SGSecure或myResponder手机应用报名成为急救员，我还需要通过另一个手机应用报名吗？	您不需要通过两个手机应用报名成为急救员。这两个手机应用都会通知您心脏骤停或小火患事件。 您可通过任何一个手机应用对这些突发状况采取行动。这两个手机应用也会及时通报您采取的行动（如通报您已抵达现场）。
我有必要同时下载SGSecure和myResponder手机应用吗？	虽然您可通过这两个手机应用获知类似的心脏骤停或小火患等突发状况并采取行动，但它们也有各自实用的功能。 因此，我们鼓励您下载两个手机应用。 SGSecure手机应用的其他功能： - 发生重大紧急事故时，收到当局发布的重要消息； - 若您目睹安全事故，可向当局发送相关的视频、照片和信息； - 发生紧急事故时，向当局求助；及 - 获知外交部发布有关安全的最新旅游指示。 myResponder手机应用的其他功能： - 拨995时将启动定位功能； - 获取民防部队的紧急事故（如心脏骤停或消防）应对指南；及 - 使用民防部队的数码服务，如防火安全反馈。

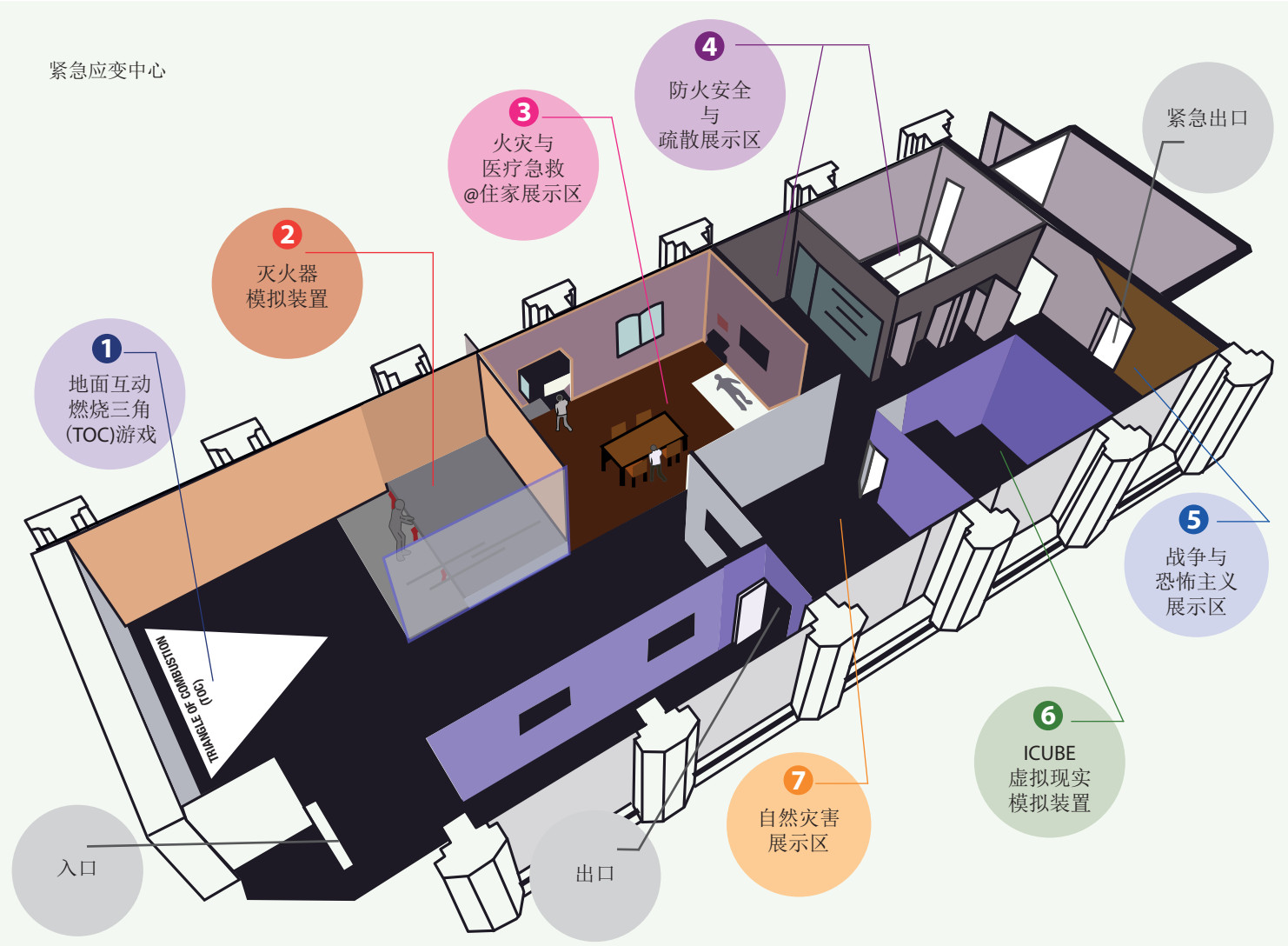
成为社区先遣急救员，在危急时刻做出重大的贡献

97

在紧急时刻，身为社区先遣急救员的您，可以在等待新加坡民防部队急救人员到来的时候，及时为有需要的人伸出援手。下面列出的是您能够学习和掌握紧急应变和救生技能的方法，让您能在生死关头协助家人、邻居和社区。让我们携手共同打造一个众多救援者的国家。

紧急应变中心 (EPC)

紧急应变中心通过高度视觉和互动展示，为公众提供防火安全贴士、紧急应变知识和救生技能。这些展示包括会朝电视墙喷水，具有多个火患场景的灭火器模拟装置，以及供访客练习海姆立克急救法（Heimlich Manoeuvre）和心肺复苏术的人体模型。其主要展示是Icube，利用最先进的虚拟三维沉浸式技术，让访客犹如身临台风和海啸等自然灾害的情境。紧急应变中心有七个不同的学习区：



紧急应变中心 (EPC)

EPC营业时间

星期二至星期日(包括公定假日)，上午10时至下午5时。

地址

民防部队历史展馆二楼，62 Hill Street, Singapore 179367（中央消防局旁） 。

访客最低年龄要求

适合10岁及以上的访客。

预先登记

到访紧急应变中心前，请通过民防部队官网www.scdf.gov.sg预约，在“Community & Volunteers”（社区与义工）选项中点击“Visit SCDF Establishments”（参观民防部队设施），然后填写紧急应变中心访客线上表格。

询问

如有任何疑问，请在紧急应变中心的开放时间内拨6332 2996 查询 。

紧急应变中心是适合成人与小孩学习和玩乐的地方！

紧急应变中心是适合成人与小孩学习和玩乐的地方！

社区紧急应变课程

社区紧急应变课程是个注重实践的公众教育课程，旨在教导公众基本的救生技能和知识，以便在民防部队抵达现场之前，更好地应对紧急状况。

课程分为三个级别：

第一级：“自生安全”线上课程

网址：www.scdf.gov.sg/iamsafe

课程内容：

- 发生火患时，该怎么做？
- 简易止血三步骤

第二级：“紧急应对”线上理论与实践课

课程时长：三个半小时

课程内容：基本紧急应变知识、“生命三角”理论（基本急救法、心肺复苏术和使用自动心脏除颤器、基本消防知识）及SGSecure全国反恐运动概况。

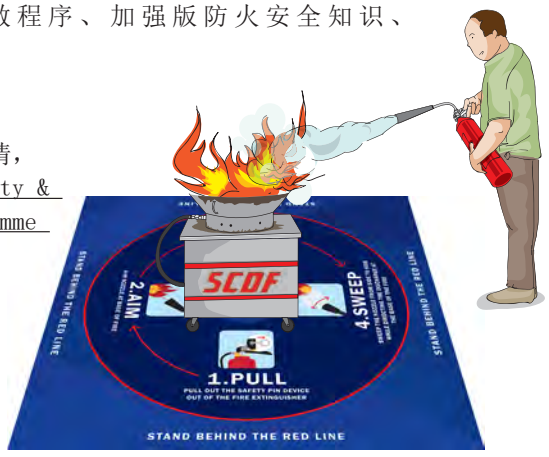
报名参加实践课前，学员必须先上网www.scdf.gov.sg/responseready完成线上理论课。

第三级：“救援者”（完成第二级后的进阶课程）实践课

课程时长：四个小时

课程内容：进阶急救法、双人心肺复苏术、婴幼儿心肺复苏术、火灾疏散程序、加强版防火安全知识、室内应对防护措施、公众警报系统及净化程序

社区紧急应变课程是免费的，在民防部队的四个分区总部教学。欲知有关课程和报名详情，请在办公时间内拨6848 1525查询，或浏览民防部队官网www.scdf.gov.sg，在“Community & Volunteers”（社区与义工）选项中点击“Community Emergency Preparedness Programme (CEPP)”（社区紧急应变课程）。



myResponder 手机应用

公众可通过myResponder手机应用获知附近发生的心脏骤停和小火患事件，及使用全国自动心脏除颤器（AED）记录，查找安装在公共场所的AED。

急救员可选择接受通知，并为伤者提供早期介入服务，如进行心肺复苏术和/或使用邻近的AED。民防部队的995行动控制中心也可要求急救员指引救护人员前往事故现场。

此外，myResponder手机应用的“拨995”功能（可设成手机桌面小部件widget），可以把拨电者的所在位置发送至995行动控制中心。这有助民防部队为那些在公园连道、自然步道或在新加坡任何地点遇到危险却不清楚位置的民众提供及时援助。

注：您可使用电子政府密码（Singpass）或手机简讯的一次性密码（SMS OTP）登记。若您未满18岁，请先征求父母亲的同意。

扫描QR码，下载 myResponder app 手机应用：

myResponder手机应用（医疗单元）

挽救生命，分秒必争！
每延迟进行心肺复苏术一分钟，患者的存活率就会下降7%至10%。

若旁人能为患者进行心肺复苏术，患者他的存活率将提高一倍。
我们可通过以下方式，提高心脏骤停者的存活率：
- 通过手机定位功能**及早通知**民防部队的995行动控制中心；
- 由受过培训的社区先遣急救员**及早进行心肺复苏术**；及
- 使用安装在公共场所的AED**及早进行心脏除颤**。

myResponder手机应用（消防单元）

民防部队每年接获超过1000起垃圾引起的火患。这些小火患没有**蔓延的风险**，公众可**轻易扑灭**。

我们可使用水或灭火器，协助扑灭这类小火患，以维护邻里的安全，避免造成进一步损坏。

这也有助民防部队更好地利用资源，处理其他危及生命的事故。

myResponder手机应用的功能

通过手机应用拨995时，民防部队将自动获知您的所在位置

通知您附近发生心脏骤停或小火患事件

通过手机应用的相机功能提供重大事故的照片/视频

查找安装在您附近的AED

如何下载？

步骤一：
打开Google Play/App store

步骤二：
搜索“myResponder”

步骤三：
下载myResponder手机应用

步骤四：
开启myResponder手机应用并点击“sign up”（登记）
* 若您有意成为社区先遣急救员，您可使用Singpass或SMS OTP登记。
* 您必须提供手机号码，以便民防部队在发生紧急事故时联系您。

实用电话号码

消防或紧急救护车服务	995
非紧急救护车服务	1777
新加坡民防部队紧急手机简讯 [特别为耳聋、有听力障碍和/或语言障碍(DHS)的人士提供*]	70995
火患危险举报热线	1800 280 0000
新加坡民防部队一般查询	1800 286 5555
警察部队	999
警察部队热线 [用于一般查询]	1800 255 0000
公用事业局 [[用于报告管道煤气事项]]	1800 2255 782
新加坡能源电网公司 [用于报告电源供应中断]	1800 778 8888
城市煤气公司 [用于报告管道煤气事项]	1800 752 1800
建设局 [用于报告非建屋发展局建筑里的结构缺陷]	1800 342 5222
建屋发展局基本维修服务单位 EMSU [用于报告建屋发展局建筑里的电源故障和建筑结构缺陷；服务号码可在电梯旁找到]	1800 275 5555 1800 325 8888

* 这个号码只供DHS社区的成员在遇到紧急情况，如火患或需要医疗时，用来发送手机简讯，向新加坡民防部队要求援助。

成为社区先遣急救员，
在危急时刻做出重大的贡献

欲了解救生技能和紧急应对程序，请浏览www.scdf.gov.sg

有意成为社区先遣急救员，请通过myResponder手机应用登记。

第一版: 1990　第二版: 1993　第三版: 2001　第四版: 2003 *(更新: 2004)*　第五版: 2005 *(更新: 2007)*　第六版: 2008　第七版: 2010 *(更新: 2012)*　第八版: 2016　第九版：2021

TOGETHER
A NATION OF LIFESAVERS

此手册是以下单位的民众教育刊物：

SCDF
The Life Saving Force
. . . for a safer Singapore

协力合作：

NFEC
National Fire And Emergency Preparedness Council

全国防火及
紧急应变理
事会