第十版

民防
紧急应对手册



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

如有询问或意见，请通过以下方式联系我们。

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

版权所有© 2026年新加坡民防部队。保留所有权利。

目录

2 前言
3 全面防卫：您也能尽一份力

第 1 章
4 急救
5 急救箱
6 溢血
7 骨折
9 烧伤和烫伤
10 痉挛/癫痫发作
11 中风
12 扭伤
13 气道受阻
16 心肺复苏术（CPR）
21 自动心脏除颤器
24 非紧急情况的其他护理选择

第 2 章
25 防火安全
26 一般防火安全提示
27 家庭防火安全清单
28 液化石油气（LPG）
29 管道煤气
30 气体泄漏
31 家用防火警报器（HFAD）
32 公共场所火患危险
33 高层建筑火灾
34 若发生火患
35 为家中火灾紧急情况做好准备
36 灭火器
38 灭火毯
39 火患警报器和消防水管
40 伤者疏散
43 如果衣服着火
44 预防车辆起火小贴士
45 如果汽车着火
46 电动车着火
48 太阳能光伏板着火
49 电动活跃通勤工具着火

107 成为社区先遣急救员
在危急时刻做出重大的贡献

第 3 章
50 和平时期的紧急应对程序
51 应急袋
53 紧急警报（SG Alert）
54 储备必需品
55 闪电
56 洪水
57 微震
59 土崩
61 电源中断
62 台风和热带风暴
64 海啸
66 地震
68 如果被困在废墟或瓦砾下
69 如果遇到混乱人群

第 4 章
70 战争时期的紧急应对程序
71 供水中断与食品配给
72 捐血
73 公众警报系统（PWS）
74 防空壕
79 家庭临时掩护（ICAH）
80 防御措施

第 5 章
81 危险物质与
安全威胁
82 化学物质威胁
85 生物剂威胁
88 炭疽菌
89 炸弹威胁
92 发生爆炸时
94 脏弹威胁
96 室内应对措施
99 宣布进入民防紧急状态（SoCDE）
100 净化程序
101 公共交通工具保安
102 全国保家安民计划（SGSecure）

前言

亲爱的读者：

随着新加坡民防部队朝着*“未雨绸缪，应对突发”*（*Prepared, Even for the Unexpected*）的“转型2030”（Transformation 2030）愿景迈进时，我们深感自豪的是，通过社区参与、救生技能培训以及数码平台的建设，越来越多的民众具备了在紧急情况下施以援手的能力，为构建*韧性社会*这一核心目标贡献力量。

救人一命计划（Save A Life initiative）下的一项重要提升是设立“救急站”（Lifesavers’ Emergency Point）。在淡马锡基金会、国家发展部、建屋发展局和市镇理事会的支持下，新加坡民防部队正在开展试点项目，在每两座组屋的电梯大堂安装并维护干粉灭火器。每个救急站均配备自动心脏除颤器（AED）和干粉灭火器，让居民在紧急情况下能更便捷地获取救生设备。“流动自动心脏除颤器”（AED-on-Wheels）计划通过与新加坡心脏基金会的紧密合作，进一步扩大民众救急的覆盖范围。该基金慷慨捐赠 AED，为公共交通、私召车、物流及私人用车等领域的车辆配备急救设备。

社区先遣急救员队伍的不断壮大也让我们倍感欣慰。迄今为止，使用 myResponder 的社区先遣急救员已经通过及时介入挽救了150条生命。该应用最新版本提供更便捷直观的功能，确保CFRS在通过应用响应时保持联络并获得支持。为了进一步提升社区应急响应能力与信心，新加坡民防部队推出了急救员强化计划（Responders Plus Programme），通过线上教学与线下实践结合的培训模式，帮助学员掌握急救、心肺复苏-自动心脏除颤器使用与消防技能。援救者联系中心（Lifesavers’ Connect Centre）提供互动空间，供社区先遣急救员练习心肺复苏-自动心脏除颤器的使用、简易止血三步骤提升版（IFAS+）和全国保家安民计划（SGSecure）信息传递，而紧急应变中心（Emergency Preparedness Centre）则提供模拟消防与救援场景的沉浸式体验。

通过颁发“社区先遣急救员奖”（Community First Responder Award）和“社区援救者奖”（Community Lifesaver Award），我们表彰了社区居民的英勇行为——他们作为普通公众，在危急时刻挺身而出拯救生命，作出了非凡的贡献。这其中不乏令人振奋的典型事迹，例如一名15岁少年在协助应对心脏骤停的紧急情况时取用 AED 实施救援。

我们每个人都必须做好应急准备。《民防紧急应对手册》旨在为公众提供救生和应急准备的必要知识和技能指导。在第十版手册中，我们新增了针对新兴风险的建议，包括涉及电动活跃通勤工具和电动车的火患、恶劣天气及自然灾害等相关应对措施。您也可以通过新加坡民防部队官网和 myResponder 手机应用获取手册的电子版。

新加坡民防部队构建*韧性社会*的转型之路无法仅凭一己之力完成。这需要与社区及每一位平民英雄建立坚定的伙伴关系。让我们携手共进，打造一个人人具备救生能力、让拯救生命成为全民共同责任的国家。

叶伟德
总监
新加坡民防部队

全面防卫：您也能尽一份力

全面防卫是新加坡全社会防卫战略，由以下五大支柱组成：**军事防卫**、**民防**、**经济防卫**、**社会防卫**、**数码防卫**和**心理防卫**。要实现全面防卫，每个人都必须在和平时期、危机时刻和各类突发状况中履行职责，维护新加坡的安全和应急准备能力。

本《民防紧急应对手册》是帮助公众履行民防职责的重要指南，其中阐述了每位公民作为先遣急救员的职责。手册中所介绍的知识与技能也有助于全面防卫其他五大支柱的建设：

军事防卫

军事防卫旨在打造强大的威慑性防卫力量，以保护新加坡免受外部威胁。在国家紧急状态下，公众应能够识别不同的公众警报系统（PWS）信号，前往指定的避难所，并配合新加坡武装部队和内政团队应急单位的指示。

民防

民防帮助公众了解在紧急情况下应采取的行动。通过本手册所介绍的实用步骤，例如学习急救、心肺复苏术与自动心脏除颤器（CPR-AED）的使用、消防安全知识，以及和平时期/战时的应急程序，公众能够成为高效的先遣急救员，并在需要时协助他人。

经济防卫

经济防卫着重于保护资源，并确保在危机期间社会运作能够持续。例如，储备基本生活必备品以及采取措施防止财产受损，都有助于在紧急情况下的经济动荡，并增强整体经济韧性。

社会防卫

社会防卫注重构建关怀互助、团结一致的社会，确保在有需要的时候，没有人被忽视或落下。

数码防卫

数码防卫要求公众在紧急情况下通过官方渠道（例如SGSecure手机应用）获取信息。这有助于遏制错误信息，并在关键时刻维护公众信任。

心理防卫

心理防卫旨在培养生理与心理双重应急准备。本手册重点阐述关键知识与技能——从准备应急袋到了解警报系统——帮助公众保持冷静、坚韧和戒备状态，从而减少恐慌并增强集体应变能力。

遵循本手册的应急准备措施，将能够强化社区力量，有助于打造更安全、更具韧性的新加坡。让我们携手共建全民救援者的国度，构筑强大的全面防卫体系。

第 1 章

急救

5 急救箱
6 溢血
7 骨折
9 烧伤和烫伤
10 痉挛/癫痫发作
11 中风
12 扭伤
13 气道受阻
16 心肺复苏术（CPR）
21 自动心脏除颤器
24 非紧急情况的其他护理选择

4

请牢记，只有当此类情况为紧急状况时才致电 995。
*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。这种自救与救人的行为，将强化我国的**民防与社会防卫**支柱，确保社区在危机时刻始终具备应急与应变能力。*

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。



客厅柜子上的急救箱

急救箱中常备物件

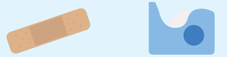
物件	用途
镊子	用于取出嵌入皮肤／伤口中的刺状物或其他小型的异物。
剪刀	用于剪开敷料或绷带。
体温计	用于测量人体温度。
一次性手套	保护救护者免受通过血液或体液传播的细菌感染。
胶带	用于固定绷带。
敷料	用于防止伤口暴露于灰尘或其他感染源下，种类有：急救敷料、胶布和经消毒的纱布垫。
绷带	三角绷带用作悬带，以达到支撑效用（如：用劲部支撑扭伤的胳膊）；弹力绷带用于包扎伤口（如：胳膊上的伤口）。



镊子 *经消毒的纱布* *一次性手套*



体温计 *绷带* *剪刀*



创可贴 *胶带*

溢血

止血：

1. 戴上防护手套。
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。
4. 若伤口处有异物（如：玻璃碎片）：
   a. 不可按压异物。应在异物周围铺垫垫料，再用绷带固定，避免直接按压异物。
   b. 若是大异物，不要试图取出，以免伤及伤口周围组织。应立即寻求医疗帮助。
   c. 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

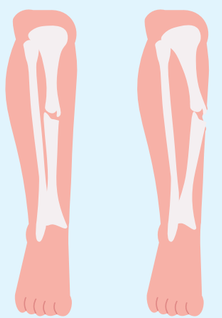


骨折

骨头出现裂痕在医学上称为骨折。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。
- 若骨折处皮肤裂开，则称为穿破骨折。

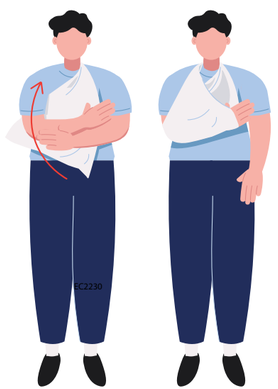


闭合骨折　　*穿破骨折*

骨折的治疗：

1. 安抚伤者。
2. 先处理任何流血的伤口。对于穿破骨折，须先止血（见第6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上臂、前臂、手腕处发生骨折，请按下图所示使用两步式手臂支撑。



两步式手臂支撑

骨折

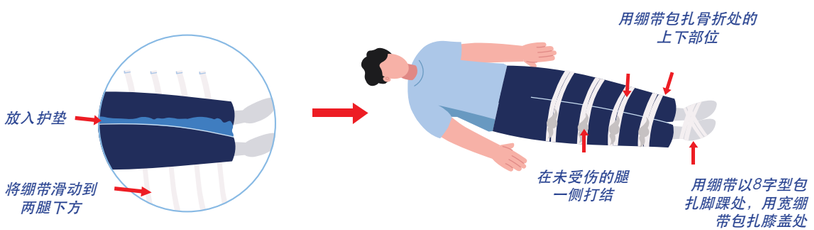
3b

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。



急救固定的关键原则是立即固定骨折部位上下相邻的关节，防止活动、减轻疼痛并避免进一步损伤。

4 寻求医疗帮助或拨打995呼叫救护车。

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。



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。



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；否则请拨打 995 呼叫救护车。



治疗烧伤或烫伤时需注意：

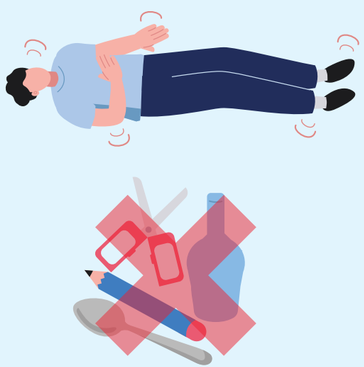
- 不可在受伤部位涂抹牙膏、药油或药膏。
- 不可用棉花覆盖受伤部位。
- 若是起泡，不要挤破它，也不可除去伤口上任何黏附物。

痉挛/癫痫发作

痉挛/癫痫发作是指身体不受控制地抽搐。

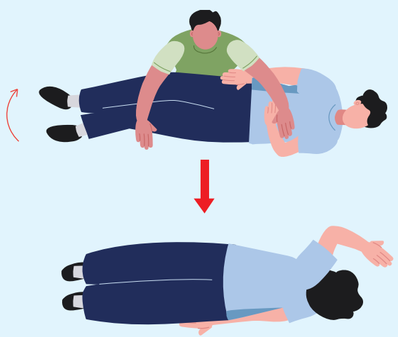
痉挛/癫痫发作的迹象

- 身体不由自主地抽搐。
- 伤者倒在地上。
- 牙关紧锁。
- 眼球翻白。
- 大小便失禁或无法自理。
- 伤者在痉挛停止后入睡。



当有人痉挛/癫痫发作时

- 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，检查伤者呼吸是否正常。若呼吸停止，立即实施心肺复苏并使用体外心脏除颤器（见第 16 页）。
- 确认呼吸正常后，将伤者轻轻侧卧。此体位有助于排出唾液并保持气道畅通。
- 痉挛停止后立刻对任何伤口进行治疗。
- 立即拨打 995，让伤者接受医护治疗。



将伤者轻轻侧卧以排出唾液
并保持气道畅通

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。

应留意的中风迹象（F.A.S.T. 原则）

面部(Face)——伤者做不出微笑的表情；眼睛或嘴巴可能下垂。



手臂(Arm)——伤者无法举起双臂。



语言(Speech)——伤者无法清晰地说话、口齿不清和/或难以理解别人说的话。



时间(Time)——记录伤者出现症状的时间，并立即拨打 995 呼叫救护车。



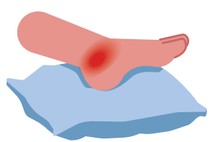
若您怀疑有人中风，请立刻拨打995呼叫救护车。

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 原则治疗扭伤和拉伤

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。



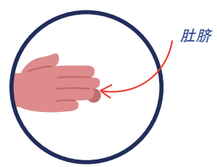
气道受阻的人通常会表现出此痛苦迹象

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。

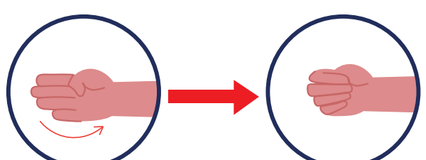
1. 站在伤者背后，将一条腿置于伤者两腿之间，确保伤者两腿间距离与肩同宽。



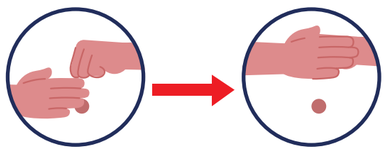
2. 如图所示，用一只手的无名指寻找伤者肚脐，食指和中指置于肚脐上方。



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 若伤者失去意识，扶住伤者使其躺平。将其仰卧于坚实平坦的地面。

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19页步骤6至8）。
2. 使用仰头提颏法打开气道。用一只手打开伤者嘴巴，查看有没有异物。用另一只手的食指把看得到的异物抠出来。如果没有看到异物，重复步骤1和2。
3. 异物取出后，检查伤者呼吸情况。若呼吸停止，继续采用仰头提颏法打开气道，然后重复步骤1直到呼吸恢复，或救护人员抵达。



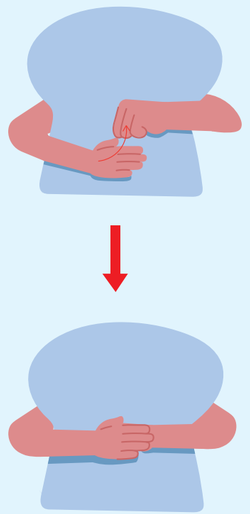
若伤者处于怀孕期或肥胖，则须进行“胸口推压法”

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13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14页）的步骤5。



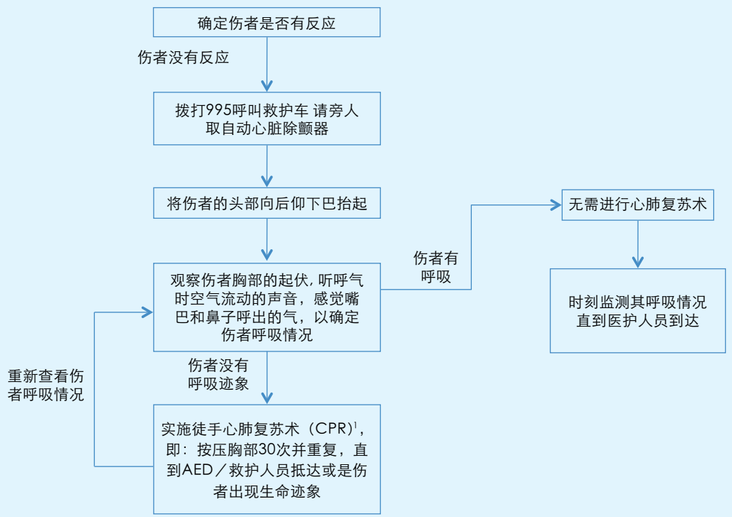


先定位，并将手放在胸骨的中间



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急救员强化计划（Responders Plus Programme）（参见第110页），更好地了解心肺复苏术的步骤。





**所有SCDF 995热线中心专员都受过培训，可提供电话CPR指导。遵从995专员提供的医疗建议和指示，执行CPR程序。*

[1]如有可能，请配合使用AED。

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，进行步骤2。



2

请旁人拨打995呼叫救护车，请另一人取附近的AED（如有）。



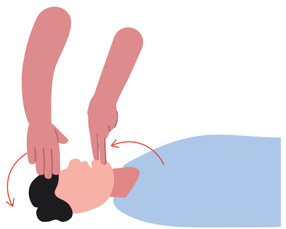
3

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。这样能使舌头离开喉咙后部。

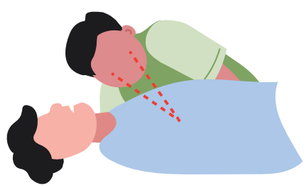


5

保持伤者气道通畅，将耳朵贴近伤者口鼻，探测呼吸情况。评估呼吸情况：

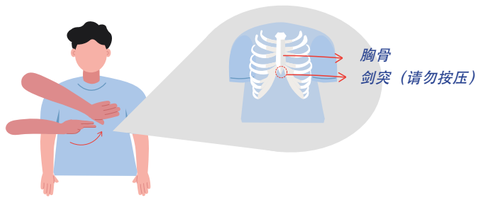
- 观察伤者胸部的起伏
- 听呼气时空气流动的声音
- 感觉嘴巴和鼻子呼出的气流

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，进行步骤6的胸口按压



6

如图所示，面向伤者，用靠近伤者下半身的手的中指沿着伤者的肋骨下缘向上滑动，找到胸骨的位置。将食指放在中指旁，并将另一只手的手掌根置于食指旁边。



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。使用掌根实施胸外按压。



心肺复苏术（CPR）

9

进行30次胸口按压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。无需惊慌。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或者停下CPR带来的风险远大于肋骨断裂。）

（可选）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。将您的嘴唇盖紧伤者的嘴。
快速吹气2次。每次吹气后观察胸部起伏情况。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。

重复按压胸口30下的步骤，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，有需要时重复进行心肺复苏术和使用AED（如有）。

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次胸口按压

2次人工呼吸（可选）

参考新加坡复苏和急救委员会网站了解更多详情：*https://srfac.sg*

打开新加坡民防部队的“myResponder”手机应用，可以观看CPR程序和AED使用的视频演示。（更多信息，见111页）。

自动心脏除颤器（AED）

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。新加坡民防部队于2015年8月推出“救人一命”计划，已安装超过5400台自动心脏除颤器——每两座组屋的电梯大堂均配备一台，符合条件的公寓警卫室附近也有配备。通过新加坡民防部队“救人一命”计划安装的所有AED均已登记在全国自动心脏除颤器注册处（记录公共场所可使用自动心脏除颤器的数据库），并连接至新加坡民防部队的myResponder手机应用。



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。

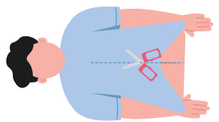
若伤者已明显死亡、有脉搏和/或呼吸，AED不会发出建议电击的提示。

有关AED应用的说明，请参阅第22页。

自动心脏除颤器（AED）

使用前应作的准备

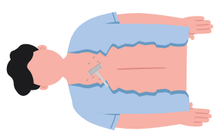
1. 充分暴露伤者胸部，因为电极片要直接粘贴在皮肤上。如有需要，须撕去或剪掉任何阻碍物。



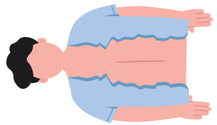
2. 去除/移开伤者胸部的珠宝、首饰。去除任何阻碍置放电极片的贴布如膏药布。



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套件中有一个一次性剃刀装置）。



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。

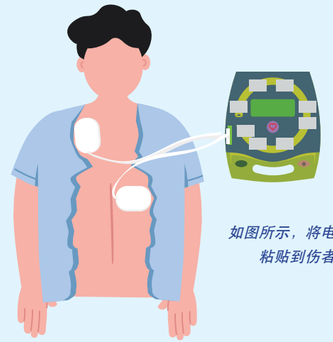


自动心脏除颤器（AED）

置放电极片（心肺复苏术在进行中）

1. 按照包装上的说明取出电极片。
2. 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。按照AED的语音提示操作，需要时进行心肺复苏术(第17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。

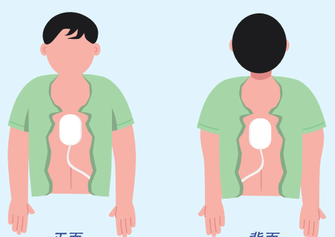


如图所示，将电极片粘贴到伤者身上

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

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童专用电极片。然而，若紧急情况下无法获得儿童专用电极片，可使用成人电极片替代，作为最后手段，如右图所示。



正面 *背面*

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

非紧急情况的其他护理选择

对于无需紧急应对的情况，您可以：

- 就近前往全科医生诊所、综合诊疗所或急症护理中心；或
- 使用远程医疗服务就诊。请参考HealthHub网站了解如何安全使用远程医疗服务：
- *https://www.healthhub.sg/highlights-and-insights/health-safety-advisory/using-telemedicine-the-safe-way；*
  或者
- 拨打护士问诊热线（NurseFirst）（6262 6262），咨询就医建议。



第 2 章

防火安全

26 一般防火安全提示
27 家庭防火安全清单
28 液化石油气（LPG）
29 管道煤气
30 气体泄漏
31 家用防火警报器（HFAD）
32 公共场所火患危险
33 高层建筑火灾
34 若发生火患
35 为家中火灾紧急情况做好准备
36 灭火器
38 灭火毯
39 火患警报器和消防水管
40 伤者疏散
43 如果衣服着火
44 预防车辆起火小贴士
45 如果汽车着火
46 电动车着火
48 太阳能光伏板着火
49 电动活跃通勤工具着火

25

*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。通过采取这些预防措施，您可以为**民防**工作出一份力，守护生命和财产安全。*

一般防火安全提示

保障家庭安全的防火贴士

一般火患预防措施



- 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。
- 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。

厨房防火安全



- 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）。

电器防火安全



- 不要超载电源插口的负荷量。不使用电器时务必将其关闭。
- 检查电线是否磨损或断裂；如果发现，须立刻更换。
- 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

家庭防火安全清单		是	否
电线及部件	所有受管制商品*（如：三脚插头、多孔转换器、便携式插座）是否都有安全标志？ *受管制商品完整清单详见 *www.consumerproductsafety.gov.sg/suppliers/cpsr/list-of-controlled-goods/*		
	电源插座是否在安全负荷范围内使用，未超负荷？		
	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）		
	发热电器（如：烤面包机）是否远离易燃物品放置？		
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？		
	煤气桶是否存放在通风的位置？私人住宅单位内允许安装或储存的家用煤气总量上限为30公斤（即两个15公斤煤气桶）。		
	连接煤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？		

注：若您对本清单中任何一应项的回答是“否”，请您尽快做出改善以避免发生火患。

我们鼓励您填写我们的线上家庭防火安全核查表。扫描QR码了解更多详情

液化石油气（LPG）

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、钢瓶和接头/连接。
- 煤气桶须保持垂直放置，不可横放。
- 煤气桶须距离火源、热源或电源插口至少一米远。
- 更换煤气桶时须确保附近无火源。
- 备用煤气桶不可超过一个，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。
- 出国前须把煤气供应调节器关掉。
- 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）更换一次液化石油气调压器。
- 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。
- 若怀疑有任何煤气泄漏事故或煤气引起的火患，请拨打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。

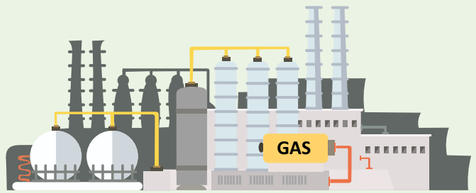
煤气桶
- 煤气桶应直立放置，不可平躺。检查每个煤气桶是否完好无损。

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。
- 您应聘请城市能源（City Energy）或合格煤气服务工人安装或更改煤气管。
- 在装修房屋之前可联系城市能源临时断开煤气供应。
- 您应为炉具进行正当的维护。

SAFETY MARK
123456-00



气体泄漏

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 Gas	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。
- 立刻关掉煤气供应。

家用防火警报器（HFAD）

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）。卧室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卧室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。 • 可选项目：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。但不包括卧室、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。 • 可选项目：可在其他空间安装额外的感应器，以加强防护。

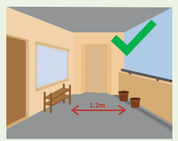
公共场所火患危险

组屋区公共空间使用准则

应做的事	不应做的事
保持所有楼梯间及平台区域畅通无阻。	不得在干/湿消防立管或灭火水管柜内放置任何物品。
公共走廊需保持至少1.2米宽的逃生通道（从护墙到最近物品如鞋架或衣架的距离）。	走廊内仅可放置鞋架或衣架等物品，不可堆放其他杂物。
确保走廊及通道畅通无阻，便于应急人员通行。	不得在楼梯间或逃生通道堆放任何物品。









这些火患危险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：

- 填写线上火患危险通报表格（浏览：*https://www.scdf.gov.sg/home/feedback*）。
- myResponder手机应用中的防火安全反馈模块（更多信息，见111页）。
- 拨打民防部队热线1800 280 0000。

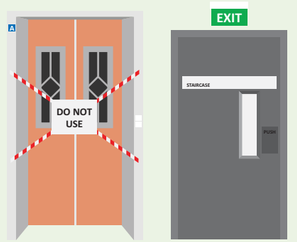
高层建筑火灾

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，及
- 按下最近的火警器。



始终保持安全：

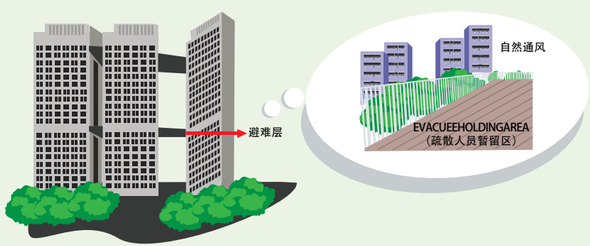
不要使用电梯，立即通过楼梯疏散人员。
如果您离一层较远，转移到最近的避难层。

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。您可以根据避难层楼梯外墙上和楼梯内的**“Evacuee Holding Area”（疏散人员暂留区）**标志来识别避难层。

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。



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。

若发生火患

若发现火患

- 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

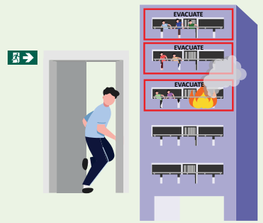
- 只有在不危及您自己和他人的情况下才尝试灭火。
- 如果您无法扑灭火势，请立刻撤离住所并拨打995向新加坡民防部队求救。
- 若情况允许，请在离开时关闭着火房间的门和/或单位的大门，以控制火势。
- 保持通往大门的路径清晰、无阻碍。这将有助于您在紧急情况下迅速、安全地撤离。

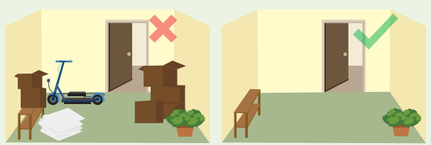
如果您无法逃生

- 火灾发生时，烟雾会向上升，因此应压低身体，尽量贴近地面。
- 迅速前往距离火源最远且未受火势影响、设有窗户的房间，或您的避难房间。
  - » 火灾发生时，切勿躲入家用防空壕。
- 进入房间后关紧房门，并使用任何布料（最好是湿毛巾、地毯或衣物）堵住房门下方的缝隙，尽量阻止烟雾进入。
- 拨打 995 求助，并从窗口大声呼救，让救援人员知道您的位置。
- 保持冷静，切勿试图跳出建筑物。

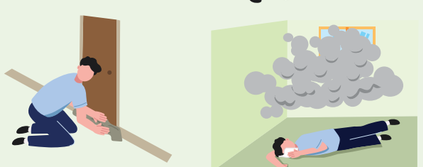
只有在不危及您自己和他人的情况下才尝试灭火。
灭火的方式包括：

- 对于燃烧的纸张、木材或纺织品可以用水进行灭火；而对于易燃液体（如：油）则不可用水，那反而会导致火势蔓延。
- 运用合适的灭火器（第36页）。
- 使用灭火水管（第39页）。









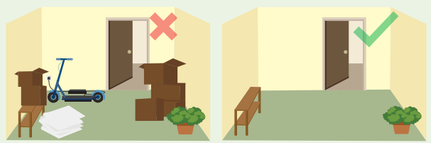


为家中火灾紧急情况做好准备

提前做好居家防火准备，有助于您和家人在发生火灾时安全应对，包括在无法疏散逃生时，知道应到哪里避难。

做好居家防火准备

- 保持逃生通道和出口畅通，避免摆放大型家具、箱子等可能阻碍逃生的物品。
- 准备好您的应急包（Ready Bag），并放置在方便取用的地方。
- 在家中配备合适的灭火设备，例如灭火器和／或灭火毯。
- 确保家庭成员都知道何时以及如何拨打 995 求助。
- 在家中确定一个合适的房间，在无法疏散逃生时可作为避难房间。





合适的避难房间应符合以下条件

- 未受火势影响，并尽可能远离火源。
- 最好设有可打开的窗户，以便向外呼救。
- 房门能够完全关闭。
- 房内应保持整洁，并避免潜在的火灾隐患，例如易燃物品或超负荷使用的电源插座。
- 通往避难房间的通道应保持畅通无阻。



灭火器

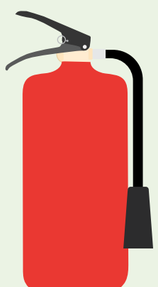
灭火器是扑灭初期小火、防止火势蔓延扩大的关键设备。干粉灭火器适用于扑灭多种类型的火患。采用P.A.S.S法使用灭火器（第37页），您可以在火患发生初期提供协助并灭火。为了方便公众取用灭火器，民防部队的“救急站”计划已经在每两座政府组屋的电梯大堂配备了2公斤装干粉灭火器。

每个家庭应具备至少一个由新加坡认证理事会认证的机构核准的干粉灭火器。这种灭火器可用于扑灭家庭多种初期火患。授权灭火器经销商和维修单位列表可在新加坡民防部队官网查询：
https://www.scdf.gov.sg/fire-safety-services-listing/permits-and-certifications/portable-fire-extinguisher

注意：新加坡民防部队（SCDF）既不背书、批准或推荐任何公司、品牌或消防安全产品，也与那些开展上门推销活动的经销商没有任何关联。诸如“经新加坡民防部队（SCDF）批准”之类的说法，绝不应被视为得到了该部队的认可。在购买消防安全产品时，请认准由权威认证机构出具的认证标志。

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



灭火器

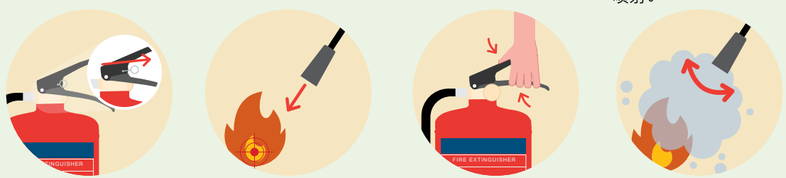
使用灭火器时可采用P.A.S.S.法

Pull – 根据标签指示，拉开安全栓。

Aim – 将喷嘴对准火源底部。

Squeeze – 挤压灭火器的引发掣。

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。

灭火毯

灭火毯是应对住宅初期火患的有效安全设备。它适用于扑灭小型家庭火患，例如电器着火或厨房着火。灭火毯由阻燃材料制成，通过覆盖火焰切断氧气供应，防止火势蔓延和人员受伤。

建议每个家庭配备至少一条符合最新BS EN 1869标准的灭火毯。正确使用可以有效遏制家庭初期小型火患。

注意：新加坡民防部队（SCDF）既不背书、批准或推荐任何公司、品牌或消防安全产品，也与那些开展上门推销活动的经销商没有任何关联。诸如“经新加坡民防部队（SCDF）批准”之类的说法，绝不应被视为得到了该部队的认可。在购买消防安全产品时，请认准由权威认证机构出具的认证标志。

如何安全使用灭火毯

- 尽可能立即切断热源或电源。
- 拉动纤维拉绳，将灭火毯从包装中取出。
- 握住拉绳，将灭火毯覆盖在火焰上。
- 将灭火毯展开，确保足够覆盖火焰将其扑灭。
- 只有在不危及您自己或他人的情况下才尝试灭火。
- 如果您无法遏制火势，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，请在撤离时关闭着火房间的门和/或单位的大门，以阻隔火势蔓延。



握住拉绳，
将灭火毯覆盖在火焰上

火患警报器和消防水管

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。

火患警报器启动后会发出火患警报声。

要扑灭火患，您可使用灭火器（第37页）或灭火水管。



火患警报器启动后会发出
火患警报声

使用灭火水管

1. 向逆时针方向把软管卷盘转开。
2. 取出灭火水管，检查是否有水。将其拉至火患地点。
3. 打开喷嘴处的水阀，并将水流对准火源根部喷洒。



打开软管卷盘

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。

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。您应参加急救员强化计划（第110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。



伤者疏散

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。用手抱住儿童的肩膀和膝盖部位，让伤者处于最舒服的姿势。



伤者疏散

年长者与残障人士火患疏散指南

若年长者和/或残障人士因行动不便而无法使用楼梯疏散，请遵循以下指示：

- 拨打995，向新加坡民防部队调度员准确告知所处位置（如：房间号、楼层等），并说明因行动不便需要协助。这确保新加坡民防部队急救员了解相关情况。
- 如果您所在的单位发生火患，应尽快离开房屋。前往最近的电梯大堂。但若疏散路径危险或受阻，切勿冒险移动。
- 如果无法安全撤离，前往室内其他房间（最好带有窗户）避难。关闭房门防止烟雾进入。
- 如果隔壁单位发生火患，请尽可能撤离至最近的电梯大堂避难。否则，请遵循上述提及的步骤避难。
- 无论您是在家中还是电梯大堂避难，新加坡民防部队都将派遣急救员实施营救。急救员将根据995接线员获取的信息进行搜救。



如果组屋单位中有年长者和/或残障人士，建议其本人或**看护者提前制定明确的应急计划**，包括：

- 熟悉从住所至安全地点的疏散路线；
- 确定可协助疏散的邻居；以及
- 确保知晓紧急求助电话号码（如：999或995）



*注：听障人士可在火患紧急情况下通过发送简讯至70995*通知民防部队。*

**这项由新加坡民防部队推出的紧急简讯服务是其995紧急热线服务的重要补充。新加坡民防部队的专属紧急简讯号码是70995。该服务特别为耳聋、有听力障碍和/或语言障碍的人士提供。他们可在发生火患或出现严重医疗状况等紧急情况下，通过手机发送简讯向新加坡民防部队求助。*

如果衣服着火

停下来，躺下并滚动

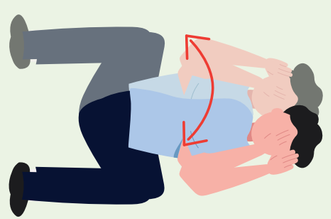
1 停下来，保持镇定。



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。



预防车辆起火小贴士

车辆着火的主要原因



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

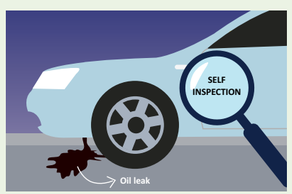
- 由于存在可燃气体如汽油、柴油和润滑油，汽车开始起火后，火势一般会从小变大。
- 汽车火患是可以在初期扑灭的。在车内配备一个灭火器，有助于避免火势蔓延。
- 灭火器操作方法请参见第37页。

预防贴士

- 定期前往授权汽车维修中心进行检查，预防车辆着火。
- 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，您可经常目测检查是否有出现漏油现象。



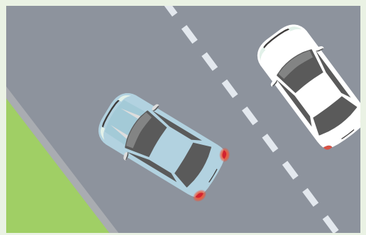




如果汽车着火

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，但应避免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. 提醒往来车辆有汽车着火，并防止围观者与他人靠近火源。与此同时也要确保自身安全。







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。

- 若发现火患且车内有灭火器，可在火势较小且安全的情况下尝试灭火。否则，拨打995向新加坡民防部队求助。
- 若发现电动车电池火患的迹象[2]，切勿尝试灭火，立即拨打995向新加坡民防部队求助。
- 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、电动车中间部位、电动车底盘）。

	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	  底盘、变速器突出部位

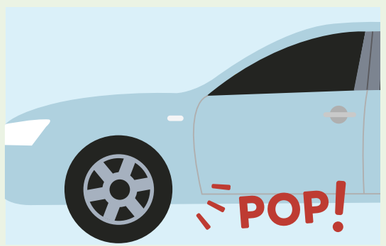
1 热失控指的是电池在无法控制的情况下加热，使温度急剧升高。当电池发热比散热快时，可能会导致放气、着火或爆炸。常见原因包括外在撞击或电池过度充电。

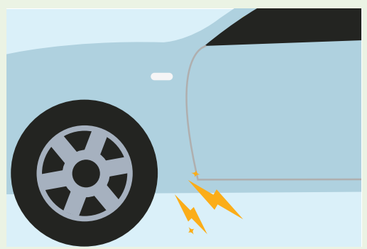
2 此类迹象可能包括电池舱发出明显的爆裂/嘶嘶声、可见火花、突然大量喷出灰白色烟雾以及喷射状火焰。

电动车着火

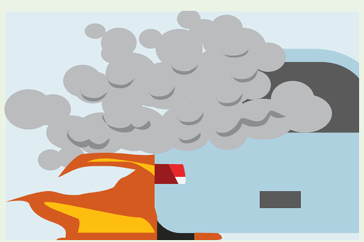
电动车火患的警示征兆

- 电池舱发出明显的爆裂/嘶嘶声。
- 可见火花。
- 突然大量喷出灰白色烟雾。
- 喷射状火焰。









太阳能光伏板着火

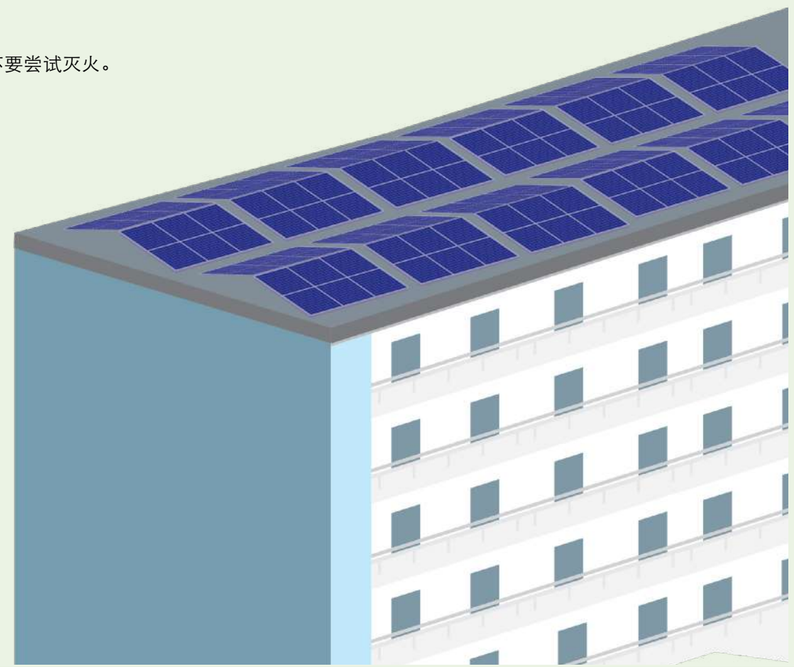
太阳能光伏板通常安装在建筑物上，以采集阳光转化为电能。在新加坡，太阳能光伏板一般安装在大楼屋顶。

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，始终假设太阳能光伏板带电并保持警惕更为安全。

太阳能光伏板发生火患时，如果知晓主隔离开关的位置，应在加坡民防部队先遣急救员抵达后向其告知。这样急救员能够安全切断电源，避免受影响的太阳能光伏系统引发电压浪涌，导致建筑物其他部位发生二次火患。

太阳能光伏板着火可能存在触电风险，因此不要尝试灭火。

您应逃到安全的地方，并拨995求助。



电动活跃通勤工具着火

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（AMD）指导建议

电动活跃通勤工具的锂离子电池一旦起火，火势可能迅速升级。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，立刻离开着火单位，并关上大门以阻止火势蔓延。如果处于空旷空间，请远离着火的电动活跃通勤工具。
- 拨打995求助。
- 切勿自行灭火。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尽可能拨打995向新加坡民防部队求救。
- 关上门，并用湿毛巾或地毯封住门低缝隙，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贴士

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。
- 电动活跃通勤工具充电时应远离家里或工作场所的逃生通道。
- 请勿在公共区域（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
了解更多详情



扫描QR码
了解更多详情

1 登录陆交局网站 https://www.lta.gov.sg 进入分目录：Getting Around > Active Mobility > Rules & Public Education > Rules & Code of Conduct 下查阅更多详情

第 3 章

和平时期的紧急应对程序

51 应急袋
53 紧急警报（SG Alert）
54 储备必需品
55 闪电
56 洪水
57 微震
59 土崩
61 电源中断
62 台风和热带风暴
64 海啸
66 地震
68 如果被困在废墟或瓦砾下
69 如果遇到混乱人群

50

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。这些个人应急准备举措与我国民防体系相结合，将构建一个能够抵御各类挑战的韧性社会。当您做好准备时，也能更好地帮助身边有需要的人，从而支持社会防卫支柱。

应急袋

应急袋中包含紧急情况下所需的必备物品。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。

准备应急袋是民防和心理防卫的具体体现，能让您和家人在紧急情况下获得即时保障。



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）， 消毒搓手液可预防细菌、病毒传播和感染。
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

应急袋中可选物件包括：

- 现金。
- 无电池便携式收音机。
- 充满电量的充电宝。
- 瓶装食用水和干粮。
- 一套备用衣服，如T恤和运动裤。
- 必要服务电话号码清单，例如：水电公司、保险公司等的电话号码。



应急袋注意事项

- 您可准备多个应急袋（如：每个家庭成员各备一个）。
- 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，不要将电池置于设备（例如手电筒）内部。
- 确保充电宝电量充足，可作为手电筒和收音机的电源，每2-3个月充电一次以维持工作状态。仅使用符合新加坡消费品安全标准的充电宝。



应急袋须方便携带，
不可太过笨重

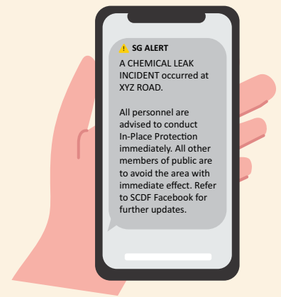
紧急警报（SG Alert）

危机时刻保持信息畅通

重大紧急事件发生时，新加坡民防部队将向您的手机[1]发送SG Alert警报信息。此类信息仅在发生需要您知晓并立即采取行动以保障安全时才会发送。当您收到SG Alert时，应立即停止当前活动，仔细阅读信息并遵循指示。

SG Alert旨在提供以下关键应急信息：

- 紧急事件简要描述。
- 受影响的区域。
- 您应当采取的防护措施。
- 获取更多详情的官方渠道。



如何识别SG Alert?

SG Alert具备以下关键特征：

关键特征	功能
独特警报声与震动模式	即使手机处于静音模式，紧急警报仍会触发短暂的响亮警报声和震动模式。
全屏覆盖显示	SG Alert信息将以“弹窗”形式全屏显示在手机屏幕。您需要确认阅读信息后才可继续使用手机。
无需安装手机应用	接收SG Alert无需下载特定应用或注册服务。现代智能手机均支持该功能。

注：强烈建议您登陆新加坡民防部队官网 www.scdf.gov.sg，在“紧急警报（SG Alert）”一栏试听警报声的音频示例。

1 SG Alert将于2026年年中首先向新电信用户开放，此后将逐步推广至所有本地电信运营商用户，预计2027年中全面覆盖。

储备必需品

储备必需品可帮助您与家人安然度过紧急时期。通过遵循ABC原则，积极应对可能的食物供应中断情况.

这项主动措施是经济防卫的实际体现，能在供应链中断时保障基本需求，并通过增强人们的安全感和应对准备，进一步强化心理防卫。推荐储备物品清单如下：

A - 灵活调整食物选择。
B - 采购并储存合理数量的耐储食物以备不时之需。
C - 按需摄入食物，选择替代食品。

储备两周份的必要食物（如下列物品）可在危机或紧急情况下保障您与家人的生活。

注：建议定期轮换储备食品以确保食物能安全食用。



米
（如：生米或即食米饭）

未煮的面条
（如：意大利面或快熟面）

罐头食品
（如：肉类、蔬菜和豆类罐头）

闪电

雷暴发生时，应留在室内，可在家中、建筑物内或车内避难，并远离金属物品及设施

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。
- 拔掉电器和其他电子设备（如电脑）的插头，闪电可能引发电涌，损坏设备。



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；若无法做到应尽快下车，并立即寻找避难处。
- 如果是一组人在一起，应该即刻分散。
- 避免避免手持金属物品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。
- 如果身处开阔水域，应迅速前往岸边。





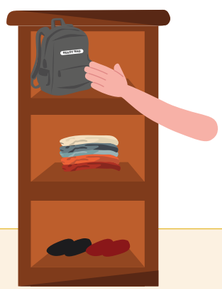
请浏览 *www.weather.gov.sg*、*www.nea.gov.sg* 及下载 myEnv 手机应用，以了解更多有关闪电、暴雨、地震、空气污染和环境数据的信息。

洪水

如果发生洪水，则以往高处。

如果在家里

- 打开收音机，收听公用事业局的洪水警报频道，以获取当局发布的最新信息。
- 呆在家里，同时拿好应急袋（第51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（提供姓名和地址），然后立刻撤往远离空旷地区、水流和暴雨沟渠的高处。



如果在车里

- 打开收音机，收听公用事业局洪水警报频道，据此调整行车路线。
- 留意是否有洪水泛滥的迹象。
- 避免驶入积水深度超过路缘石高度或道路标线已不可见的区域。
- 若车辆在急剧上涨的水中熄火，切勿重新启动引擎。开启危险警示灯，拨打995或999求助，并前往高地。
- 不要在水深高过脚踝的流动水域行走；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。



获取可靠及时的降雨与洪水预警资讯
关注公用事业局洪水预警Telegram 频道
@pubfloodalerts，或账号@PUBsingapore

Telegram　　*X*

或下载 myENV 应用程序，并开启“强降雨” Heavy Rain、“排水渠水位” Drain Water Level及“突发性淹水预警” Flash Flood Alerts通知

下载适用于 iPhone、iPad 及 Android

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，新加坡气象局、新加坡民防部队以及警方都会立即采取相应行动。

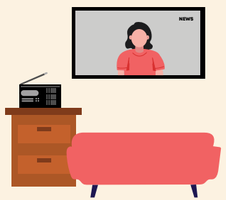
如果在室内

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：
   - 应拨打1800 342 5222联系建设局或非组屋建筑的管理办事处。
   - 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

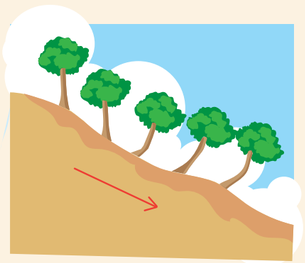
1. 关掉所有灯和电器用具。
2. 关掉所有煤气开关和水龙头。
3. 将所有家庭成员集合在一起。
4. 拿好应急袋。
5. 把屋子锁好。
6. 有序地从楼梯离开该建筑物，不可使用电梯。



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，请拨打995或999求救，如果可能，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

土崩发生后

- 若情况危急，请拨打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：
  - » 应拨打1800 342 5222联系建设局或非组屋建筑的管理办事处。
  - » 应联系负责组屋区的主要维修服务中心（EMSU），您可在组屋电梯大堂查看其联系方式。
- 打开收音机或电视了解最新消息。





电源中断

您应在应急袋（第51页）中准备一个手电筒和备用电池，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。此外，您可以准备充电宝等备用设备，以便在停电期间为手机及其他电子设备供电。请确保这些备用设备电量充足。

电源中断时

评估情况

- 评估自身处境，确认仅您所在区域停电，还是周边建筑也受影响。



谨慎用电

- 找到应急袋，使用手电筒并打开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。
  - » 如果是组屋电梯，致电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）。
- 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。
- 若驾驶时街灯熄灭，应始终开启车灯并减速慢行。
- 紧闭冰箱门以延长易腐食品保存期限。
- 关闭所有电器设备，避免电力恢复时因电涌造成损坏。



查询官方更新

- 通过新加坡能源集团（SP Group）和能源市场管理局（EMA）的社交媒体渠道查询官方更新，了解电力恢复情况，警惕虚假信息。

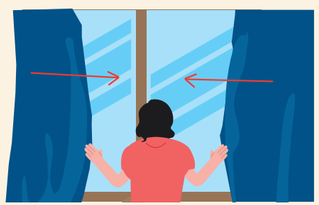


台风和热带风暴

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。

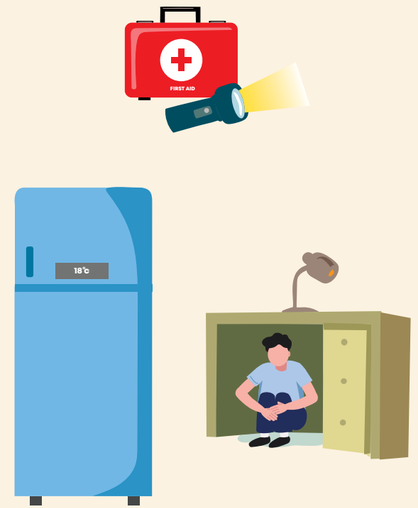
如果您所在区域受到台风袭击

- 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。
- 拉上窗帘，以防窗户破碎时玻璃碎片飞溅。远离无遮挡的窗户和门。
- 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。



台风和热带风暴

- 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。
- 打开收音机收听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26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，请致电呼叫该区域的紧急救护车。



和平时期的紧急应对程序

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风险非常低。尽管如此，从1990年代中期开始，新加坡已建立了一个地震监视系统。该系统由新加坡气象局管理，在紧急情况下向民众发出警报。

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。



海啸

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，请立刻往高处跑；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转移到高处将会更安全。
- 别以为第一波海浪过后就已经安全，因为可能还会有后续海波浪。



和平时期的紧急应对程序

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、飞溅的玻璃碎片和坠落物体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

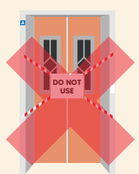
- 大地开始震动时，立刻躲在坚固的桌子或家具底下，直到震动结束。
- 如果没有任何家具可充当遮护，立刻转移到附近安全位置（如：建筑物的内角或内墙，远离窗户、安装架子或任何可能倒下并打伤您的东西），同时蜷缩蹲下，用手臂保护脸和头部。
- 留在室内直到地震停止且您确定可以安全出去，地震停止后如果必须离开该建筑，请不要使用电梯，以免发生余震、电源中断或其他危害。



找一处安全位置蜷缩蹲下，同时保护您的脸和头部

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。



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。
- 尽可能应关闭煤气和电源总开关，并留意燃气泄漏、化学品泄漏及易燃液体的气味。
- 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。



地震发生时，不要四处走动

如果被困在废墟或瓦砾下

以提高生存率:

- 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砸伤。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。
- 避免不必要的呼喊，以免吸入大量有害粉尘并削弱体力。
- 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。



如果遇到混乱人群

如果您遇到混乱人群

如果看到人群聚集，并变得混乱

- 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：
  - 人群的规模（聚集的人数）；
  - 人群的活动（人群在做什么？）；
  - 发生聚集的地点（人群在哪里聚集？）；以及
  - 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

71 供水中断与食品配给
72 捐血
73 公众警报系统（PWS）
74 防空壕
79 家庭临时掩护（ICAH）
80 防御措施

70

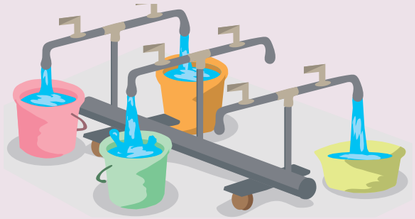
*灾难发生时会影响人们的日常生活，可能导致必需品供应短缺以及各种服务中断等。当局会在紧急时期推行紧急应变程序，帮助您获得基本的供应品让人民尽可能如常生活。您若不了解这些措施，您的生存机会就可能受到极大的影响。做好充分准备后，您将能更好地帮助身处困境的他人，尤其是年长者、残障人士与儿童。本章详细阐述了战时全面防卫的关键内容，着重介绍**军事防卫**、**民防**和**心理防卫**三大支柱。当新加坡民防部队及其他政府机构在您的选区举行紧急演习时，应趁此机会了解相关紧急应变程序。*

供水中断与食品配给

参与配给工作是经济防卫的重要组成部分，确保物资公平分配。

供水中断

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。参与配给工作是经济防卫的重要组成部分，确保物资公平分配。



粮食配给

配粮固本的领取与使用：

1. 您会先收到一张登记通知卡（配粮固本）。
2. 携带配粮登记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. 凭固本购买配给粮食。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

捐血

捐血是一项至关重要的活动。在紧急时期，血液对于挽救和维持患病及受伤患者的生命至关重要。战争时期的血液需求量也会猛增。献血是民防的具体体现，能增强社区救助伤员的能力，彰显危机时刻的社会凝聚力。因此，如果可能，我们希望您积极参与捐血。

和平时期

鼓励民众在和平时期定期捐血。这有助于确保患者随时获得充足的血液供应。适当的血液储备还能保障紧急情况下重伤员能迅速获得输血。

战争时期

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（PWS）

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。



公众警报系统是民防的核心组成部分，通过及时发出警报推动快速响应，彰显我们守护生命财产安全的准备能力。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	“重要讯息”将通过本地免费电台、电视台及紧急通知系统发布	马上打开本地免费电台和电视台、手机通知（例如SGSecure和SG Alert），以及新加坡民防部队的社交媒体渠道

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”信号通常会于每年二月十五日(全民防卫日）和九月十五日在全岛响起。听到这个信号后，请打开本地电台和电视频道、手机通知（如：SGSecure和SG Alert）以及新加坡民防部队的社交媒体渠道。

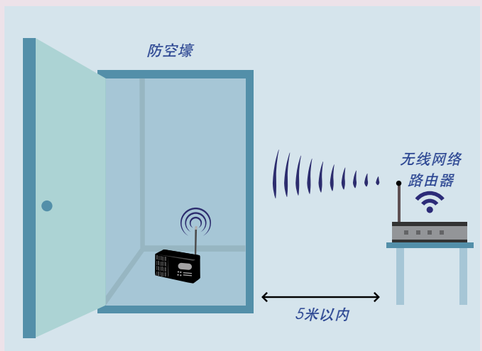
防空壕

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。利用这些防空壕是民防体系的基本要求，能保障民众安全，同时增加国家韧性。

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（见第75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）。



防空壕

通风孔

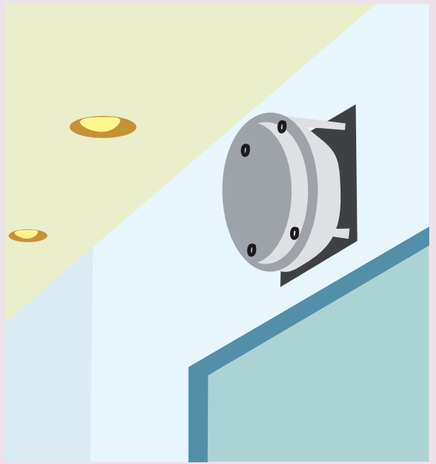
室内和楼层防空壕内除了有灯和电源插座，墙上还有两个通风孔。

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。



战争时期的紧急应对程序

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*、应急袋及水和食物等必需品带入防空壕备用。应急袋应提前准备就绪。
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73页）。



可连接无线网络和/或移动网络的手机/移动设备

防空壕

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*，在“Show Nearby”（显示附近）下，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。

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材料进入防空壕。
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。



战争时期的紧急应对程序

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. 只有在接获当局指示后，方可离开放空壕。
2. 与家人走在一起。
3. 不要急，不要争先恐后。

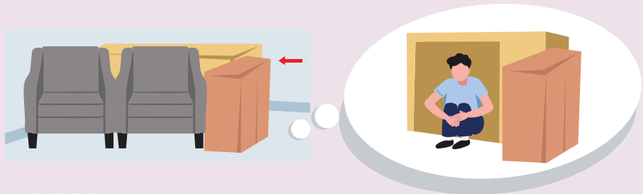


家庭临时掩护（ICAH）

对于没有配备室内或楼层防空壕的住宅单位，家庭临时掩护（ICAH）可在战争时期提供一定程度的保护。

ICAH需满足以下要求：

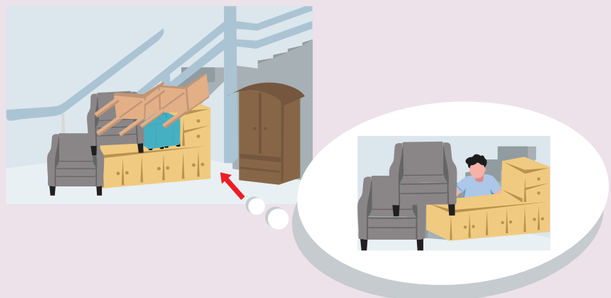
- 越远越好：
  - » 尽可能远离建筑外墙，即选择室内靠里的位置。
- 越封闭越好：
  - » 避免直接暴露在外部环境中（如室内楼梯下方）。
- 越坚固越好：
  - » 尽可能采用钢筋混凝土或实心墙体覆盖，例如利用现有储藏室。
- 越简洁越好：
  - » ICAH内部应尽量减少可燃材料以降低火患风险。



袭击发生时，留在家中的临时掩护内，通常比前往公共防空壕更安全。

减少武器爆炸影响及碎片伤害的额外措施：

- 使用家具抵住房间的门。
- 采用额外防护材料加固墙体或天花板。
- 用胶带封堵或加固窗户。
- 避免在ICAH内站立。



防御措施

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。

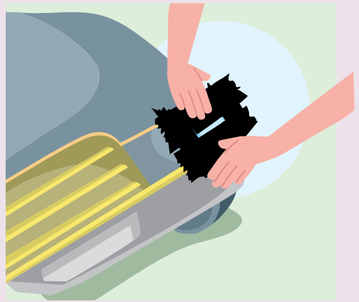
- 用胶纸贴住所有玻璃表面以防玻璃震碎。
- 移开阳台、窗口和挂在墙上的所有摆设品。



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

危险物质与安全威胁

81

82 化学物质威胁
85 生物剂威胁
88 炭疽菌
89 炸弹威胁
92 发生爆炸时
94 脏弹威胁
96 室内应对措施
99 宣布进入民防紧急状态（SoCDE）
100 净化程序
101 公共交通工具保安
102 全国保家安民计划（SGSecure）

*新加坡拥有成熟的化学工业体系，相关行业有责任采取防护措施，减轻风险并保障安全。然而，广大公众也应具备识别化学物质意外泄漏迹象的能力。此外，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。本章阐述的针对工业事故与恐怖主义的集体防范意识与应急准备，是全面防卫的关键组成部分，涵盖**民防**、**社会防卫**以及**心理防卫**三大维度。*

化学物质威胁

化学物质威胁主要来自两种方式：工业事故或蓄意袭击。化学物质威胁是指危险化学物质的泄漏，可能导致人员死亡、严重伤害或丧失行动能力。在蓄意袭击中，各种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。

可能发生化学物质泄漏/袭击的迹象

- 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。
- 三人或以上在无明显原因下倒下。
- 受影响区域内出现大量生病或死亡的鸟类及小动物 。



化学物质威胁

在发生化学物质泄漏/袭击时

- 尽可能迅速确定受影响区域或化学物质泄漏/袭击的来源。
- 如果泄漏/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。
- 若泄漏/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96页）；不要逆风行走，因为它可能夹带危险的化学物质。
- 如果泄漏／袭击发生时你正在车内，若住家、办公室或公共建筑就在附近，应立即前往；否则，留在车内采取应对措施（第98页）。
- 除非当局发出安全指示，您不应离开防空壕去帮助别人。



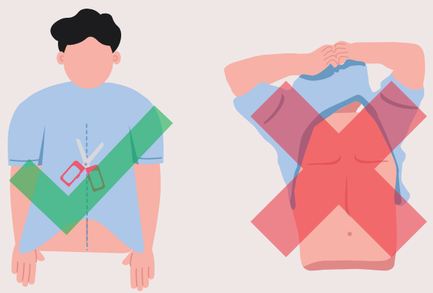
危险物质与安全威胁

化学物质威胁

如果您接触化学剂

若您出现任何异常症状（如第82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100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. 用清水彻底冲洗身体，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联络新加坡民防部队，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。



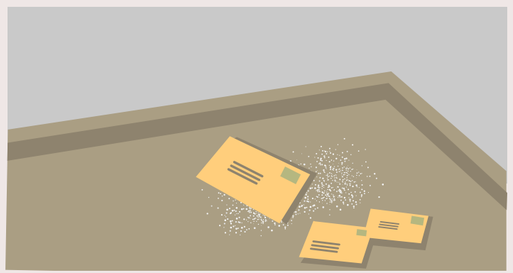
若您接触到意外释放的有毒工业化学品，也可使用上述的净化程序。

如果您怀疑有人已经接触化学剂

- 请勿尝试对伤者实施急救。否则您也可能受到化学物质影响而受伤。
- 远离受影响地区，并拨打995联络新加坡民防部队。

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载体（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增多。

生物剂威胁

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。



生物剂威胁

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，通知建筑管理人员并拨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。
- 尽快前往清洗点，执行去污程度（第100页）。
- 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。





冲凉后换上干净的衣物



把受污染的衣物放进袋子后绑紧，并按照当局指示妥善处理

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N95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。

危险物质与安全威胁

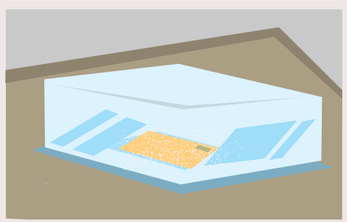
炭疽菌

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向警方求助，如果您在建筑物里，请通知建筑保安人员或管理人员。
- 不要直接触摸邮包、嗅吸邮包或暴露在外的内容物，或尝试清理任何散落的物质（如有）。
- 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。
- 关闭受影响区内的所有风扇和通风装置。
- 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100页的步骤2），然后用肥皂和水冲洗全身，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毒剂。
- 使用一次性手套，将可能接触过炭疽菌的衣物密封在塑料袋里，然后按当局指示正确妥善处置。





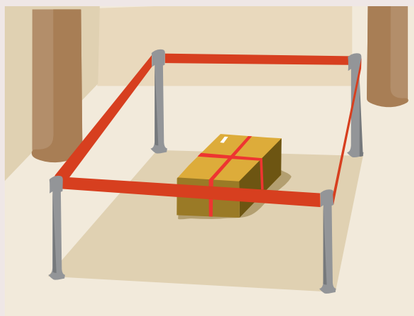




炸弹威胁

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。或者，您也可以通过SGSecure手机程序报告。
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93页。



炸弹威胁

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。
   - 来电者试图传达的信息及其传达对象。
   - 来电者的姓名以及目前的位置。

4. 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。
   - 所使用的语言和口音。
   - 发音清晰度，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、广播等声音。



5. 不要以任何方式激怒或辱骂来电者。

6. 不要散播谣言。

炸弹威胁

如果您收到可疑信件或邮包

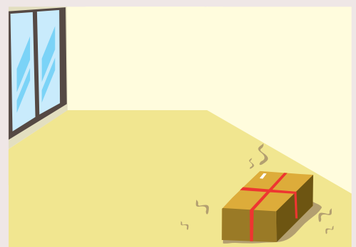
1. 若遇到以下情况，您应提高警惕，小心处理包裹：
   - 邮费比所需过高。
   - 用过多绳子或胶纸固定。
   - 形状、尺寸奇怪或感觉坚硬。
   - 包装材料变色或有油污。
   - 气味异常，闻起来像杏仁。
   - 物品中有电线或铝箔外露。
   - 电线或铝箔会从邮包中伸出。
   - 笔迹陌生。

   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. 如果无法撤离，请远离受影响的区域。如果您被困，请参见第68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。

- 如果您不在受影响区域，远离爆炸地点。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。
  - 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。
  - 公共水和煤气管损坏导致水和煤气泄漏，以及电线损坏。
  - 潜在的二次爆炸装置。
- 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；留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。
- 只携带必要物品，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，以免碎片或火患产生的烟雾进入楼梯道。
- 不要奔跑，应快速行走，途中帮助残疾人、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，并注意他们的到来。
- 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，您应该通过其他途径确认您的职员、同事、租户和客户的安全。







危险物质与安全威胁

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

- 脏弹爆炸看似常规爆炸，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，几乎不可能分辨常规爆炸和脏弹袭击。





脏弹威胁

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。
  - » 如果您已受到感染，请等待新加坡民防部队人员为您进行净化处理；否则离开危险区并避免逆风行走。
- 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，可以依照户外的应对方式离开受损建筑物。
- 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进行净化处理；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

危险物质与安全威胁

室内应对防护措施

当有害物质有意被释放或因工业意外泄漏到环境中时，您可能需要实施“室内应对措施”(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。

如果在家里

当通过公众警报系统的“重要讯息”信号、免费广播电台、电视台及紧急通知系统收到当局发步的室内应对防护措施的指示时，您应采取下列步骤：

1 进入并留在室内

a. 留在室内。
b. 关闭所有门窗，包括百叶窗和窗帘，密封所有缝隙。
c. 用衣物/毛巾或胶带等日常用品封堵缝隙。
d. 关闭所有通风设备和冷气系统。

2 接收消息

a. 收听或收看免费电台或电视频道，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
b. 仅在收到当局明确指示后，您才可离开房间。

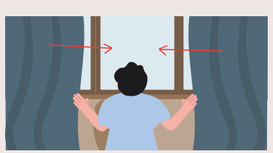
注：通常情况下，IPP程序预计需执行半天时间。但具体时长可能因事件性质而有所不同。



平开窗



推拉窗



拉上窗帘



封堵门底缝隙

如果在家里：带百叶窗的房间

如果家中安装百叶窗，请执行以下IPP程序：

1 进入并留在室内

- 留在室内。
- 关闭所有窗户。
- 用塑料布和胶带或直接用胶带密封百叶窗缝隙，防止化学物质渗入。

2 接收消息

- 收听或收看免费电台或电视频道，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
- 仅在收到当局明确指示后，您才可离开房间。

注：通常情况下，IPP程序预计需执行半天时间。但具体时长可能因事件性质而有所不同。



百叶窗



百叶窗密封示例。使用塑料布和胶带，或直接用胶带将缝隙牢牢封住。

如果在户外和/或在街上

- 无法返回自家避难的公众（如被困在户外开阔区域或无封闭空间的场所，如小贩中心），应前往最近的室内场所避难。

室内应对防护措施

如果在学校和/或在工作场所

- 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。否则途中可能面临安全危险。
- 至于工作场所，建筑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。非住宅建筑的IPP程序准备指南可通过以下链接获取：
  https://www.scdf.gov.sg/fire-safety-services-listing/downloads/acts-codes-and-regulations/in-place-protection-(ipp)-fornon-residential-buildings 或者登录新加坡民防部队官网，前往Fire Safety（防火安全）> Downloads（下载）> Acts, Codes & Regulations（法令、规范与条例）> Others（其他）> In-Place Protection (IPP) for Non-residential Buildings（非住宅建筑室内应对防护措施）> Sample of IPP Plan for Non-Residential Buildings（非住宅建筑室内应对防护措施计划样本）。

如果在车里/交通工具上

- 关闭所有车窗，关闭空调/通风系统。确保空气再循环通风口关闭。
- 开车远离受影响区域，收听免费电台频道，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，留在车内或撤离至最近的建筑物内，并采取室内应对防护措施。
- 如果您在公共交通工具上，请听从工作人员/巴士车长的广播指示（第101页）。

如果在街道上

- 受影响区域内所有建筑的管理人员或设施工作人员，应在宣布进入民防紧急状态（SoCDE）[1]后，协助公众进入建筑物内避难，以保障生命安全。
- 建筑管理人员应预先规划，确保能容纳超出常规承载人数的周边公众进入避难。
- 购物中心、办公楼、剧场等场所通常拥有充足的室内空间，适合作为IPP的实施地点。

室内应对防护措施结束

- 当化学烟雾消散或室外有毒化学物质浓度降至安全水平时，您将收到警报通知。
- 新加坡民防部队将通过公众警报系统的“重要讯息”信号、免费广播电台、电视台、手机通知（如全国保家安民计划、SG Alert）及社交媒体渠道发出通知。
- 通知将告知威胁已解除，可安全离开场所。您应打开门窗、风扇、空调和通风系统，让空气流通。

[1] *请参考第99页查看“宣布进入民防紧急状态”（SoCDE）的完整定义。*

宣布进入民防紧急状态（SoCDE）

- 根据《民防法令》第102条，内政部长可宣布进入民防紧急状态，使新加坡民防部队能有效应对民防紧急情况*。新加坡民防部队将发布新闻稿，详细说明部长的宣言内容。
- 此项宣告赋予新加坡民防部队及警方依据《民防法令》第103条实施救生行动的特别权力。例如，新加坡民防部队可指示任何人协助救助处于生命危险中的人员，或指示疏散至特定区域。新加坡民防部队也可指示所有建筑物业主以及经营者允许受影响区域的公众进入具备适当室内空间的建筑物避难（即，执行IPP程序）。
- 有关民防紧急状态的详细规定，请参阅《民防法令》第102条和第103条。

**根据《民防法令》，民防紧急事件是指火灾、爆炸、地震、洪水、风暴、危险物质事故或其他已经造成，或可能导致财产损毁、人员伤亡、身体伤害或精神痛苦，或以任何方式危机新加坡境内公众安全的其他事件（无论是否因敌方袭击或战争行为引发）。*

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，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

- 领取新加坡民防部队提供的衣物包。衣物包可能包含以下物品：
  - 贵重物品收纳袋。
  - 垃圾袋。
  - 毛巾。
  - T恤。
  - 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，包括内衣和鞋袜，以去除大部分的污染物。
- 把衣物丢进垃圾袋。



3 净化

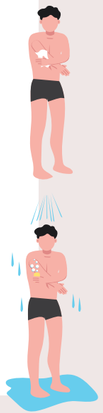
视情况而定，您可能须接受干式和/或湿式净化。

干式净化

- 用所提供的干燥吸附材料擦拭头发和皮肤（先双手，再其他部位），以去除污染物。
- 把用过的吸附材料丢进垃圾袋。

湿式净化

- 使用肥皂和清水彻底冲洗身体，尤其是腋下和腹股沟。
- 用毛巾擦干身体，并丢进垃圾袋。



4 穿好衣服

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



5 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3。



公共交通工具保安

紧急疏散时应采取的措施

遵循 S.A.F.E 安全准则：

保持冷静

- 地铁列车：通过紧急通讯按钮联系控制中心，或使用手机呼救。
- 巴士：向巴士车长发出警报并寻求协助。

协助他人

- 从最近的紧急出口撤离时，照顾残障人士、儿童与年长者。紧急出口位于列车两端以及巴士的车门/车窗位置。

遵循指示

- 仔细聆听工作人员/巴士车长的通知，严格遵循指示安全撤离。

撤离

- 有序撤离：
- 地铁列车：遵循指示标识与灯光前往下一车站。
- 巴士：遵循巴士车长的指示撤离至安全区域。现场会有救援人员提供帮助。



保障安全，人人有责

扫码了解更多关于公共交通工具保安信息

SGSecure是我国的社区反恐应急计划

当前恐怖主义威胁居高不下。新加坡仍是已知的恐怖袭击目标。全国保家安民计划（SGSecure）是一项全民反恐运动，于2016年推出，旨在凝聚社区力量打击恐怖主义。我们必须明确自身职责、保持高度警惕、随时准备打击恐怖主义以守护新加坡及我们的生活方式。恐怖袭击并非“是否会发生”的问题，而是“何时发生”的问题。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

留意任何异常、不寻常、可疑或反常（A.I.S.U）的人、事或物



物品

- 无人看管
- 散发异常气味
- 有裸露电线



行为

- 行迹可疑地徘徊
- 对监控摄像头等安全设备进行可疑拍摄/录像
- 穿着过于宽松的衣物疑似藏匿物品
- 提出奇怪的问题



车辆

- 直冲人群且不减速
- 在同一个区域反复绕行
- 装载大量不明货物
- 车上放有可疑物品

保持韧性

遭遇恐怖袭击时该怎么做?

牢记遭遇恐怖袭击时的三大核心步骤：“逃离、躲藏、告知”。

若在躲避恐怖袭击时遇到大量出血伤员，请遵循以下三个步骤：“按压、捆绑、告知”。

保持团结

团结一致是抵御恐怖袭击的最佳防线

发生恐怖袭击后，

- 保持冷静、及时获取官方信息
- 不散播谣言、不妄加猜测
- 互相照应，协助他人回归日常生活

全国保家安民计划（SGSecure）

危险物质与安全威胁

遭遇恐怖袭击时该怎么做

牢记遭遇恐怖袭击时的三大核心步骤



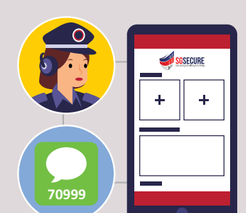
逃离（RUN）

选择最安全的路线，快速、安静地撤离，避开袭击者的视线。不要投降或试图进行谈判。尽量劝说他人与您一同撤离。舍弃随时物品。



躲藏（HIDE）

躲藏在隐蔽处。用重物（如桌子）顶住房门，防止袭击者进入。不要靠近门口。保持安静，把手机调为静音模式。



告知（TELL）

确认安全后，拨打999报警，若无法通话请发送简讯至70999。提供您所处位置与袭击者相关信息。使用SGSecure手机应用向警方提供更多信息、照片和视频。

遭遇恐怖袭击时该怎么做

若在躲避恐怖袭击时遇到大量出血伤员，请遵循以下三个步骤：



按压（PRESS）

用手帕或布直接按压伤口止血。若出血不止，则进行下一步捆绑。



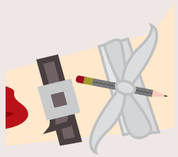
捆绑（TIE）

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。

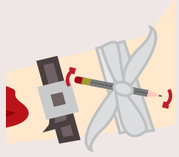
旋转施压法步骤：



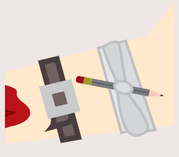
A.在第一个捆绑的位置上方至少5公分处捆绑。



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。确保自身安全的前提下，在不引起袭击者注意的情况下协助他人。

团结一致是抵御恐怖袭击的最佳防线



保持冷静
及时获取信息

通过官方渠道获取最新消息与警示信息，例如警方网站或面簿页面、政府新闻稿以及SGSecure手机应用。



不要散播谣言
不要妄加揣测

- 不要发布或分享可能引发恐慌的未经核实的视频或照片。
- 下载SGSecure手机应用接收关于恐怖袭击的官方通报。
- 通过国家图书馆管理局的 S.U.R.E 计划提升信息素养。欲知更多详情，请浏览 *https://sure.nlb.gov.sg*



互相照应
帮助他人回归日常生活

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：

- **向当局举报可疑物品/行为或极端化迹象。**
- **协助处理紧急情况，**例如心脏骤停或小火患事件。掌握急救技能（例如，心肺复苏/AED、急救、灭火基本知识、心理急救）。
- **在首页获取SGSecure最新举措和公告等相关信息。**
- **激活个人SOS求救功能，**通过简讯联系警察，并共享您的大概位置。
- **仅接收经核实的海外及本地安全事件信息。**保持冷静、不要散布谣言，还要互相照应。

再微小的角色都至关重要。每个微小行动都能带来巨大改变。欲了解有关SGSecure运动的详情，请浏览 *www.sgsecure.gov.sg*，或关注其Instagram帐号@SGSecureOfficial。用SGSecure手机应用向警方提供更多信息、照片和视频。

扫描QR码，下载SGSecure手机应用

安卓系统 *苹果系统*

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，因为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心脏骤停或小火患等突发状况并采取行动，但两者也有各自实用的功能。因此，我们鼓励您下载两个手机应用。

全国保家安民计划（SGSecure）	myResponder
1. 发生重大紧急情况时，收取当局发布的重要消息。	1. 拨打995时将启动定位功能。
2. 若您目睹安全威胁，可向当局发送相关的视频、照片和信息。	2. 获取民防部队的紧急事故（如心脏骤停或消防）应对指南。
3. 发生紧急事故时，向当局求助。	3. 使用民防部队的数码服务，如防火安全反馈。
4. 获知外交部发布有关安全的最新旅游指示。	4. 新加坡AED放置地图。
5. 在首页获取SGSecure最新举措与公告 。	5. 包含应急准备微课程的线上学习页面。
6. 激活个人SOS求救功能，通过简讯联系警察，并共享您的大概位置。	6. 聚焦社区急救员故事的社区新闻板块。

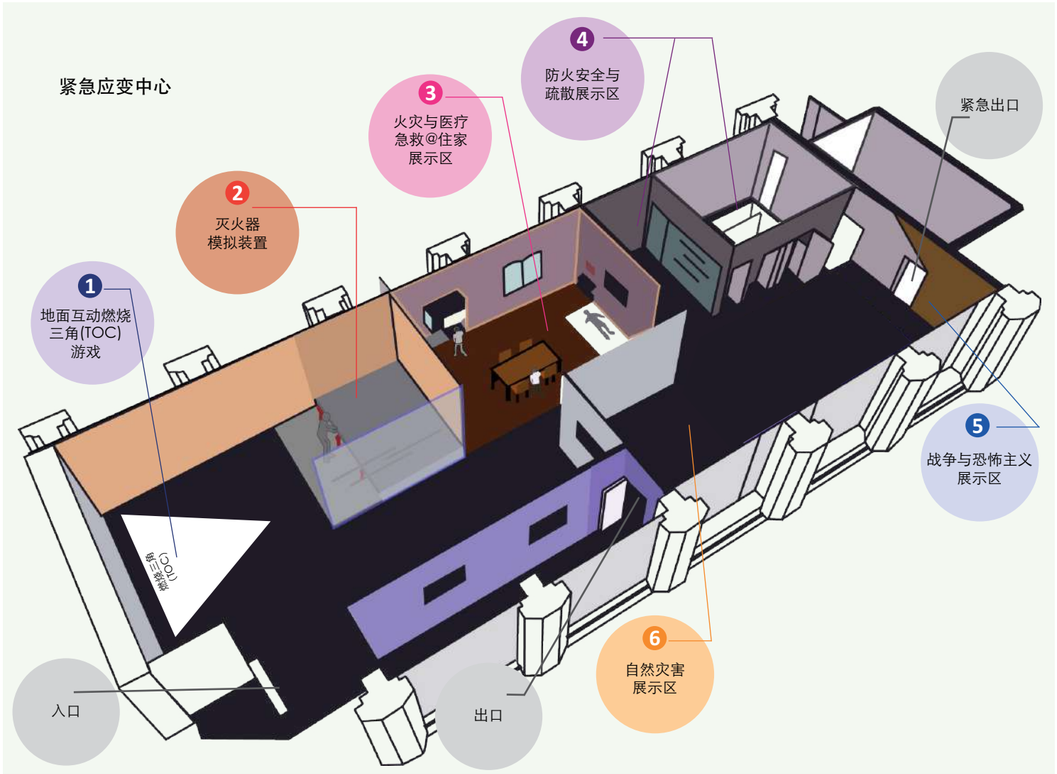
成为社区先遣急救员
在危急时刻做出重大的贡献

107

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。紧急应变中心有六个不同的学习区：



做好准备，成为社区先遣急救员

紧急应变中心（EPC）

紧急应变中心开放时间
星期二至星期天（包括公共假日）上午10点至下午5点。

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
到访紧急应变中心需提前**预约**。所有参观均采用导览形式，每次导览时长为1小时，最多可容纳20人（含成人与儿童）。

到访紧急应变中心需通过以下链接 *https://form.gov.sg/5ccab45a9196e30010fae878* 在线填写参观预约表单，或登录民防部队网站 *www.scdf.gov.sg*，打开 ‘Community & Volunteers’（社区与义工） > Visit SCDF Establishments（参观民防部队设施） > Request for Emergency Preparedness Centre/Civil Defence Heritage Gallery Visit（申请参观紧急应变中心/民防历史博物廊）。

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！

急救员强化计划（RPP）

急救员强化计划（RPP）是新加坡民防部队推出的应急准备培训课程，旨在为学员提供核心救生技能培训，包括急救、心肺复苏术-自动心脏除颤器操作及消防灭火技能。

该计划包括两个部分：

线上课程：45分钟
网址：*https://www.go.gov.sg/scdfrpp*

核心救生技能将通过自主学习的线上课程完成，重点涵盖以下内容：

1. 什么是社区先遣急救员
2. 基础急救技能
3. 心肺复苏术/自动心脏除颤器
4. 基础消防技能
5. 全国保家安民计划（SGSecure）

线下课程：4个小时
网址：*https://www.go.gov.sg/scdfrpp*

通过实际操作环节，进一步巩固学到的救生技能。线下课程在新加坡民防部队四个分区总部展开，作为一站式培训中心，重点强化以下技能的实际应用：

6. 应急准备基础知识
7. 急救
8. 心肺复苏术/自动心脏除颤器
9. 基础消防技能
10. 全国保家安民计划（SGSecure）

要报名线下课程，您可以联络您家/办公室附近的新加坡民防部队分区总部。

我们强烈建议您完成线上和线下课程，以便获得更全面的学习体验。



扫描此处浏览线上课程

扫描此处查看新加坡民防部队四个分区总部的联系电话

做好准备，成为社区先遣急救员

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。公众还可通过该应用检索全国自动心脏除颤器（AED）记录，查找安装在公共场所的AED位置。

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。

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

扫描QR码，下载myResponder手机应用

myResponder手机应用的功能



实用电话号码

消防或紧急救护车服务	**995**
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**
民防部队热线	**1800 280 0000**
警方紧急服务 [需警方立即协助时]	**999**
警方紧急手机简讯 [不便通话或因语言/听力障碍无法沟通时]	**70999**
警方热线 [举报犯罪相关信息]	**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 [用于报告管道煤气事项]	**1800 778 8888**
城市能源公司 [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 241 7711**

** 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，向新加坡民防部队求助。*

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

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

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：2015 第九版：2021（更新：2024） 第十版：2026

鸣谢

在编写第十版《民防紧急应对手册》的过程中，我们整合了多个机构提供的宝贵意见。

新加坡民防部队衷心感谢以下机构为手册中的建议和指南提供重要参考。

机构名称
建设局（BCA）
能源市场管理局（EMA）
卫生科学局 (HSA)
陆路交通管理局（LTA）
全国防火及民事紧急应变理事会（NFEC）
国防部全面防卫与联系暑（Nexus）
公用事业局（PUB）
新加坡协助残障者自立局（SG Enable）
全国保家安民计划（SGSecure）办公室
新加坡经济发展局（EDB）
新加坡食品局（SFA）
新加坡警察部队（SPF）
国家环境局（NEA）

编辑顾问
SAC Abdul Razak Abdul Raheem
LTC Navin Balakrishnan

编辑团队
Qurratu' Aini Binti Mohd Ali

创意团队
Qurratu' Aini Binti Mohd Ali
Farah Hanny Binte Mohd Nazrain



社区教育项目

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

协力合作单位

NFEC
National Fire And Emergency Preparedness Council