|  |  |
| --- | --- |
| **瑞典應急指南(各種意外事前防範與事後處理機制)**  提供單位：駐瑞典代表處教育組 104.12.09 | |
| 災害類型 | 事前防範與事後處理機制 |
| 寒冬 | 瑞典地處北歐，冬季常有低溫、大雪等寒害。  避免寒害與防範因應建議：  戶外：   * 穿著保暖衣物、帽、圍巾並著防水透氣外套。 * 口罩可減少低溫冷空氣對上呼吸道影響。 * 如至結冰地區，建議注意穿著防滑鞋(或釘鞋)   室內：   * 注意通風。 * 注意暖氣設備情形。 * 勿將衣物靠近暖氣。 * 防止用電超載。 * 防火檢查專線：08-50800508(Stockholm City) |
| 惡劣氣候(颶風等) | 得知將有惡劣氣候來臨時，需時時注意電視、網路或廣播得知最新訊息。以便因應。  遠離危險方法：   * 檢查門窗、收妥戶外物品。 * 風暴來臨前，注意關閉電源以免電器受損。 * 如有淹水疑慮，盡早撤離至安全場所。   緊急狀況處理：   * 如有水患可能，宜速及早撤至安全場所。(勿駕車涉水) * 隨時掌握氣象局最新報導，以確保安全。 * 避開散落地面之電線電纜。 * 相關查詢：[www.smhi.se/en/](http://www.smhi.se/en/) (Swedish Meteorological and Hydrological Institute) * 緊急資訊中心：Krisinformation-0771-240240 |
| 公共設施中斷 | 斷電：   * 直洽簽約之電力公司。 * 關閉所有在電力恢復會自動開啟之電器。 * 隨時備好充滿電之手機。 * 室內勿燒炭、暖爐。 * 室內勿用發電機(可造成一氧化碳濃度升高)   煤氣洩漏：   * 立即撤離，撥打112。 * 絕對勿吸菸、使用打火機或火柴。   水或下水道相關問題：   * 疑似水管破裂、水壓過低、水質等：請撥08-50828800向環保單位Miljoforvaltmingen報告。 |
| 建築物倒塌或爆炸 | 如遇該情形：   * 盡速鎮定撤離。 * 如不及撤離，應躲在結實傢俱下。   如受困廢墟中：用乾燥衣物摀住口鼻，如有手電筒可確認周遭，大聲求救或敲打訊號。   * 勿碰觸帶線路之物體。 |
| 地震 | 因應：   * 趴到地上並用雙臂護住頭部與頸部。 * 如可能，應躲在一件結實的家具下或貼著室內的一堵牆。 * 做好準備因應餘震。 |
| 火災 | 因應：   * 事先準備： * 乾粉滅火器、火災(煙霧)偵測器。緊急聯絡手機。   萬一發生：   * 盡速撤離並關上身後的門(勿鎖) * 萬一衣服著火，躺下轉動身體撲滅火焰，摀住臉防煙進入肺部。 * 如所住樓下失火，切勿開啟門窗。 * 打開門前先以手背感受門溫度，如很燙須速尋其他逃生路線(如防火逃生通道)。 * 在安全地點(如鄰居)撥打112。 * 其他相關資訊：[www.dinsakerhet.se/brand/skydda-dig-mot-brand](http://www.dinsakerhet.se/brand/skydda-dig-mot-brand), 或撥077-1240240 |
| 一氧化碳中毒 | 疑似一氧化碳中毒之因應：   * 打開窗 * 立即轉移至有新鮮空氣之處 * 撥打112 |
| 危險材料洩漏及輻射暴露 | 如家中有危險品，平時應妥善保存管理。   * 萬一發生危安事件，請及撥毒物中心(Swedish Poisons Information Centre)電話：010-4566700，網站：[www.giftinformation.se](http://www.giftinformation.se)   處置：   * 速離開該區域，轉移至危險品上風向地區。 * 如身體不適，須盡速就醫。 |
| 疾病爆發(如：流感、傳染病) | 在發生醫療緊急情況時，速洽衛生健康部門，撥打1177或至[www.1177.se](http://www.1177.se)了解最新情形，並洽詢防範或就醫管道與資訊。  流感：   * 免疫系統較弱的人可定期施打流感疫苗，相關資訊請訪[www.1177.se](http://www.1177.se)   傳染病：   * 咳嗽或打噴嚏時應摀住口鼻。 * 如經確診，須遵醫囑適當休息或回診。 * 勤洗手與消毒。 * 時常掌握政府發布疫情更新訊息。 |
| 恐怖主義 | 因應：   * 留意周遭並報告可疑潛在威脅。警局：11414   確認事件：   * 確認可信的資訊來源，勿造謠。 * 留意收取信件與郵包，不明來歷切勿貿然打開，勿置箱子、包裹至公共場所。 * 如有可疑包裹或信件，速打112向政府單位報告，如已接觸，盡速以肥皂洗手。 * 如有可疑人士，盡速向警政單位聯繫。   萬一遇到：   * 盡速趴下找掩體，勿慌張，手機改震動伺機向外聯繫。 * 隨時留意逃生路線，一覺不對勁，速離現場。(如已受傷速送醫) |
| 災難應對計畫清單 | 平日即做好規劃以便應急：   * 確定災難發生後的匯合方式與地點 * 熟悉撤離路線 * 國內外各指定1名聯繫人員，以便協助聯繫。 * 購買適當保險。 * 應急計畫演練。 |
| 隨身急救包查核清單 | 備妥：   * 重要文件副本(保險卡、護照、身份證與居留卡等) * 重要鑰匙備用。 * 信用卡、提款卡影本與現金。 * 手電筒、電池與手機和充電器。 * 急救箱(含藥品)與乾糧。 |
| 應急給養包查核清單 | * 每人每日1瓶水。 * 不易腐罐頭食品與開罐器。 * 急救箱。 * 手電筒。 * 哨子。 * 電池與手機(充電器) * 家人護理用品。 |
| 撤離與避難 | 撤離時：   * 如有時間，做好家裡防範安全工作，關好門窗並關下電源總開關。 * 穿上結實的鞋及舒適保暖衣物含防水透氣外套。 * 帶好隨身急救包。 * 勿用電梯。 * 疏散資訊可撥0771-240240或上[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)查詢 * 前往安全場所。 |
| 急難救助聯絡資訊 | 氣象局：[www.smhi.se](http://www.smhi.se)  瑞典紅十字會：[www.redcross.se](http://www.redcross.se)；電話：0771-1959500  斯德哥爾摩省血液中心：<http://geblod.nu>  地鐵：斯京[www.sl.se](http://www.sl.se)  Emergency Information(Krisinformation): [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)  Swedish Civil Contingencies Agency(瑞典緊急事務局): [www.msb.se](http://www.msb.se)  Your Security(Dinsakerhet.se)：[www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)  全國醫療護理諮詢中心(1177 vardguiden)：[www.1177.se](http://www.1177.se)  全國警察中心(Polisen)：<https://polisen.se>  斯德哥爾摩道路安全(Stockholm Road Safety): <http://www.stockholm.se/TrafikStadsplanering/Trafik-och-resor-/Trafiksakerhet-/> |
|  |  |

自我防護原則：

1. 可疑人事物：

* 凡遇可疑人、事物，先確認自身安全並速通報警政機構。
* 勿接觸來路不明之信件、包裹。

1. 遠離危險

* 平時備好應急計畫與裝備並時時熟練
* 出門在外時時提高警覺，覺得不對勁，速離現場並通報警政機構與聯繫親友。
* 潛在危險須防範：如工地、不當場所等。

1. 緊急狀況之處置原則

* 鎮定勿慌張。(先就地找掩護並保護頭與頸)
* 先確認自身處於安全狀態。
* 設法聯繫親友。
* 如受困，切勿喪失信心，耐心對外傳遞求救訊息(敲打或喊叫)
* 如需要應即送醫。