

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	<p>瑞典地處北歐，冬季常有低溫、大雪等寒害。</p> <p>避免寒害與防範因應建議：</p> <p>戶外：</p> <ul style="list-style-type: none">● 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) <p>室內：</p> <ul style="list-style-type: none">● 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)	<p>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。</p> <p>遠離危險方法：</p> <ul style="list-style-type: none">● 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。 <p>緊急狀況處理：</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 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/ (Swedish Meteorological and Hydrological Institute) ● 緊急資訊中心：Krisinformation-0771-240240
公共設施中斷	<p>斷電：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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) <p>煤氣洩漏：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 立即撤離，撥打 112。 ● 絕對勿吸菸、使用打火機或火柴。 <p>水或下水道相關問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 疑似水管破裂、水壓過低、水質等：請撥 08-50828800 向環保單位 Miljöförvaltningen 報告。
建築物倒塌或爆炸	<p>如遇該情形：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 盡速鎮定撤離。 ● 如不及撤離，應躲在結實傢俱下。 <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 勿碰觸帶線路之物體。

地震	<p>因應：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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	<p>因應：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 事先準備： ● 乾粉滅火器、火災(煙霧)偵測器。緊急聯絡手機。 <p>萬一發生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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, 或撥 077-1240240
一氧化碳中毒	<p>疑似一氧化碳中毒之因應：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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	<p>如家中有危險品，平時應妥善保存管理。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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

	<p>處置：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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)	<p>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 了解最新情形，並洽詢防範或就醫管道與資訊。</p> <p>流感：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>傳染病：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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	<p>因應：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 留意周遭並報告可疑潛在威脅。警局：11414 <p>確認事件：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 <p>萬一遇到：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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)

<p>災難應對計畫清單</p>	<p>平日即做好規劃以便應急：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>隨身急救包查核清單</p>	<p>備妥：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>應急給養包查核清單</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
<p>撤離與避難</p>	<p>撤離時：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 帶好隨身急救包。 ● 勿用電梯。 ● 疏散資訊可撥 0771-240240 或上 www.krisinformation.se 查詢 ● 前往安全場所。
<p>急難救助聯絡資訊</p>	<p>氣象局：www.smhi.se</p> <p>瑞典紅十字會：www.redcross.se；電話：0771-1959500</p> <p>斯德哥爾摩省血液中心：http://geblod.nu</p> <p>地鐵：斯京 www.sl.se</p> <p>Emergency Information(Krisinformation): www.krisinformation.se</p> <p>Swedish Civil Contingencies Agency(瑞典緊急事務局): www.msb.se</p> <p>Your Security(Dinsakerhet.se)：www.dinsakerhet.se</p> <p>全國醫療護理諮詢中心(1177 vardguiden)：www.1177.se</p> <p>全國警察中心(Polisen)：https://polisen.se</p> <p>斯德哥爾摩道路安全(Stockholm Road Safety): http://www.stockholm.se/TrafikStadsplanering/Trafik-och-resor-/Trafiksakerhet/</p>

自我防護原則：

一、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。

二、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。

三、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。