

TOGETHER ——
A NATION OF LIFESAVERS

紧急应对手册



第八版



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

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
心肺复苏法 (CPR)	15
自动心电除颤器	20

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
气体泄漏	27
公共场所火患危机	28
若发生火患	29
灭火器	30
超高层住宅楼起火	31
火患警报器和消防水管	32
从浓烟中脱困	33
伤者疏散	34
如果被困与火患中	36
如果衣服着火	37
如果汽车着火	38
预防车辆起火小贴士	39
如果您遇到了难控制的人群	40

90

应付危机。作好准备。保持警惕。

第 3 章

和平时期的紧急应对程序

40 紧急袋
42 贮藏必需品
43 闪电
44 洪水
45 微震
47 土崩
49 电源中断
50 台风和热带风暴
52 海啸
54 地震
56 如果被困于瓦砾中

60

第 4 章

战争时期的紧急应对程序

58 配给和捐血
60 公众警报系统 (PWS)
62 防空壕
66 防御措施

70

第 5 章

恐怖份子袭击

68 化学物质威胁
71 生物剂威胁
74 炭疽菌
75 炸弹威胁
78 发生爆炸时
79 从爆炸地点疏散
80 脏弹威胁
82 室内应对措施
85 净化步骤
86 公共交通工具保安

亲爱的读者：

我们每个人都要在应急准中发挥作用。做好准可能不会防止事故发生，但能使我们对紧急情况做出有效响应，并更好地控制后果。确实如此，这正是构成《民防应急手册》的基础。该手册向社会提供了基本但却必需的救命技能参考。

该手册最初在1990年引入，至今依然是新加坡民防部队(SCDF)公共教育项目的主要资源。为确保持续相关性，该手册定期审核，其内容也时常更新以反映最新的事态发展。

在最新的第八版中，添加了一些新主题，例如，超高层住宅楼起火时该怎么办，预防车辆起火小贴士，以及遇到了难控制的人群怎么办的内容。本手册用未折叠页面生动的阐述了这些有用的应急程序。您可以在SCDF网站和mySCDF移动应用中的移动应用商店中下载该手册的电子版。实际上，救生技能现在已经随手可得。

事实上，我希望你们更进一步进行实践培训，参加在SCDF总部举行的社区应急准备项目。学到这些救生技能后，您可以在紧急情况下，在SCDF到达前，为向您的亲人、邻居和社区及时施以援手。您的及时帮助可能阻止状况升级为极端后果，并可能造成生与死的差别。

我还鼓励受过培训的公众成员下载**myResponder**手机应用并注册为社区现场急救员，会在附近发生的心脏骤停时收到提醒，并能找到最近可用的自动体外心脏除颤器(AED)。即使没有受过培训，您也能帮忙找到并取回最近的AED，或者在SCDF 955呼叫调度员的指导下进对心脏骤停的病人进行胸部按压。

成为一名社区现场急救员帮助遇险的人们吧。同时，我们可以携手将新加坡建设成为“救生员的国度”和我们共同的美好家园。

叶伟德
新加坡民防部队专员

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 心肺复苏法 (CPR)
 - 20 自动心电除颤器
-

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。



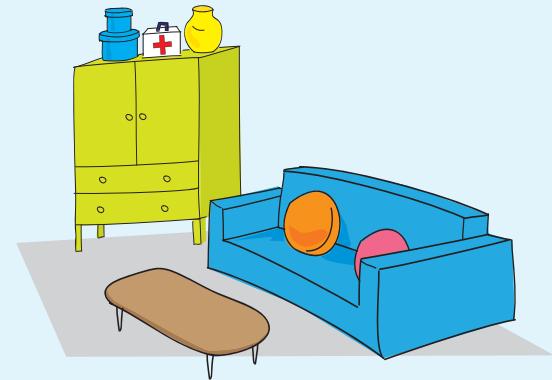
急救箱

急救

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。

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）



置于起居室柜子顶部的急救箱



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。

受伤的手臂要抬升
到心脏以上的位置



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。



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



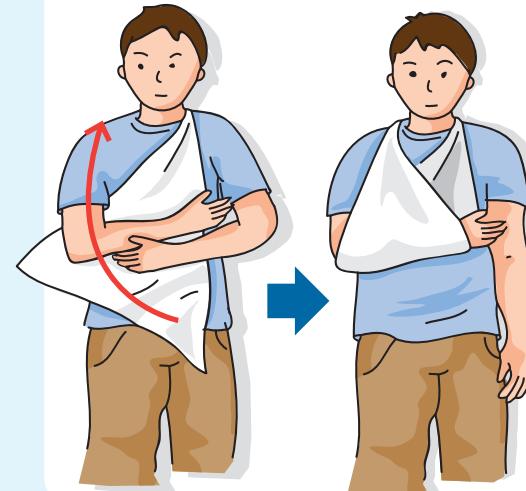
闭合骨折



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 若病人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。

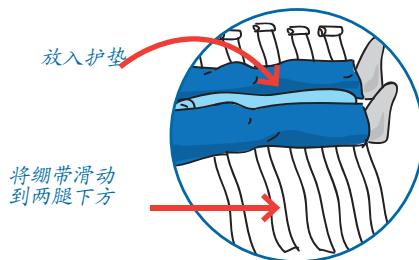


3b

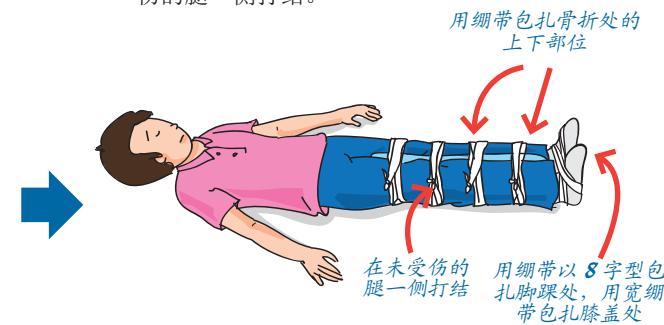
若骨折发生在腿部，需将伤腿放直，再将未受伤的腿放置在伤腿旁（未受伤的腿充当板子）。



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

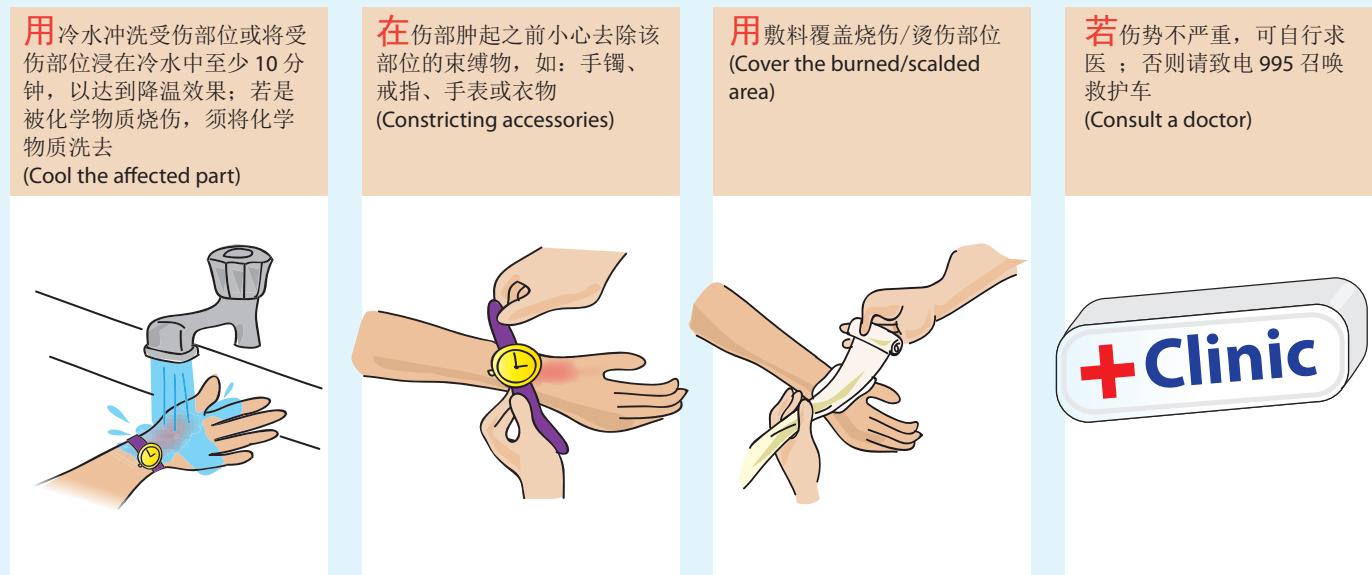
寻求医疗帮助或拨打 995 召唤救护车。

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



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



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

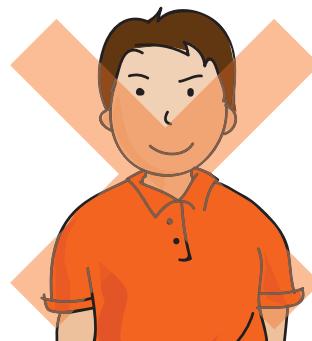
语言 (Speech) — 伤者无法清晰地说话或听不懂别人说的话



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)



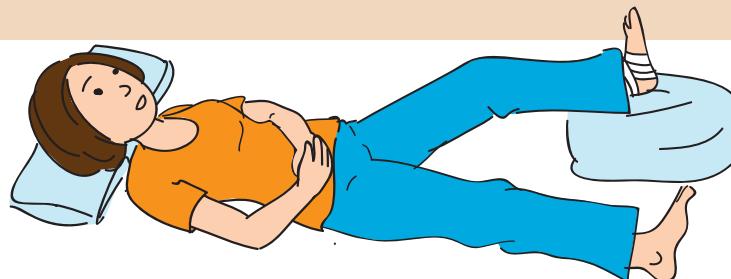
在 扭伤处进行冰敷或冷敷 (Ice)



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

急救

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。



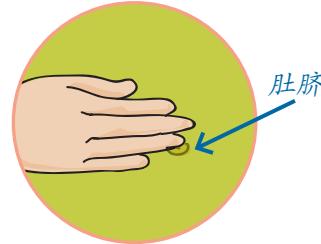
气道受阻的人通常会
表现出此痛苦迹象

若伤者于清醒状态下发生气道受阻，可采取海姆利克氏操作法进行治疗

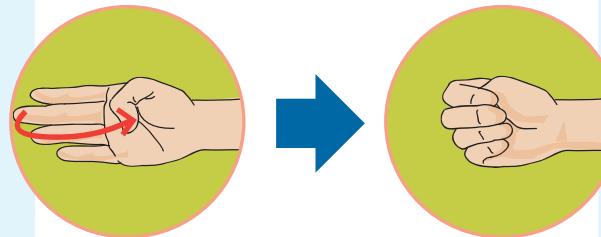
- 1 站在伤者背后，将一条腿置于伤者两腿之间，确保伤者两腿间距离与肩同宽。



- 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。



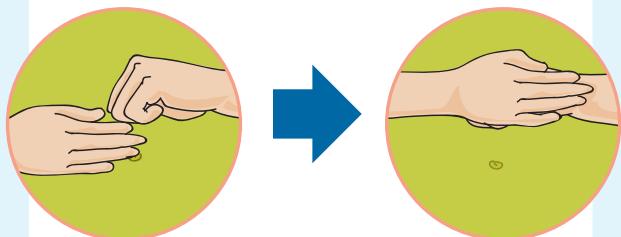
- 3 另一只手，拇指向内，紧握拳头。





4

将拳头置于如图所示位置，之后松开另一只手的三只手指。让伤者身体倾着，用松开的手握住拳头。



5

以向内和向上45度腹部推压法腹部五次并注意是否有异物从伤者口中掉出。若没有异物从伤者口中掉出，则继续推压伤者腹部，每做5次推压后检查是否有异物从伤者口中掉出，直至把阻塞物逼出。若伤者陷入昏迷状态，则立即停止推压。



6

若伤者陷入昏迷状态，即刻扶助他躺在稳固的平面上。急救者应呼叫求救，并且派旁人拨打995传召救护车和另一个人拿取自动心电除颤器(AED)。开始进行一轮30次胸口按压（参见第18页，第6步骤），之后将伤者的头部向后仰，下巴抬起，以便打开气道。把下巴拉下，检查口腔中是否藏有异物。利用另一只手的食指把可见物体钩出来。检查伤者是否有正常呼吸。若伤者有呼吸，时刻监测其呼吸情况，直到医护人员到达。如果患者没有呼吸，尝试给予一次嘴对嘴人工呼吸（参见第19页，第9步骤）。如果胸口没有起伏，用把头部向后仰，下巴抬起的方式移动头部，并给予第二次嘴对嘴人工呼吸。如果胸口还是没有起伏，这意味着伤者呼吸道仍然受阻。

重复以上所有步骤从胸口按压开始直到你能成功提供两次嘴对嘴人工呼吸（每一次吹气后，伤者胸口起伏），救护人员抵达或是伤者出现生命迹象。一旦成功提供两次嘴对嘴人工呼吸（每一次吹气后，伤者胸口起伏）或伤者出现生命迹象，查看其呼吸情况。如果伤者有呼吸，时刻监测其呼吸情况，直到医护人员到达。如果伤者没有呼吸，为他进行心肺复苏法与使用AED（当被送来）。



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，第3步骤），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，并依照海姆利克氏操作法（参见第13页）的第5和第6步骤。

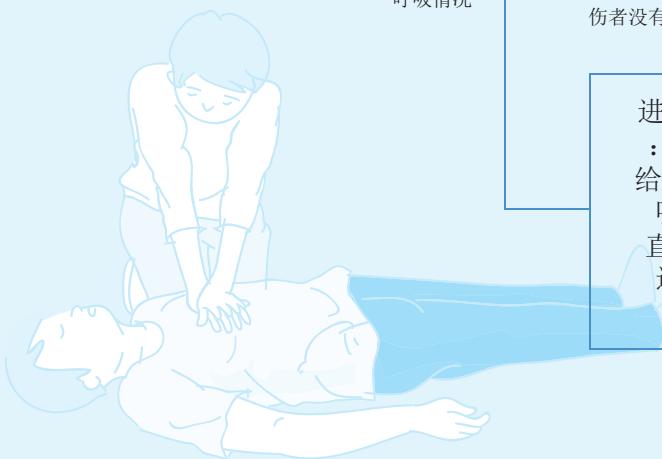
先定位，并
将手放在胸
骨的中间



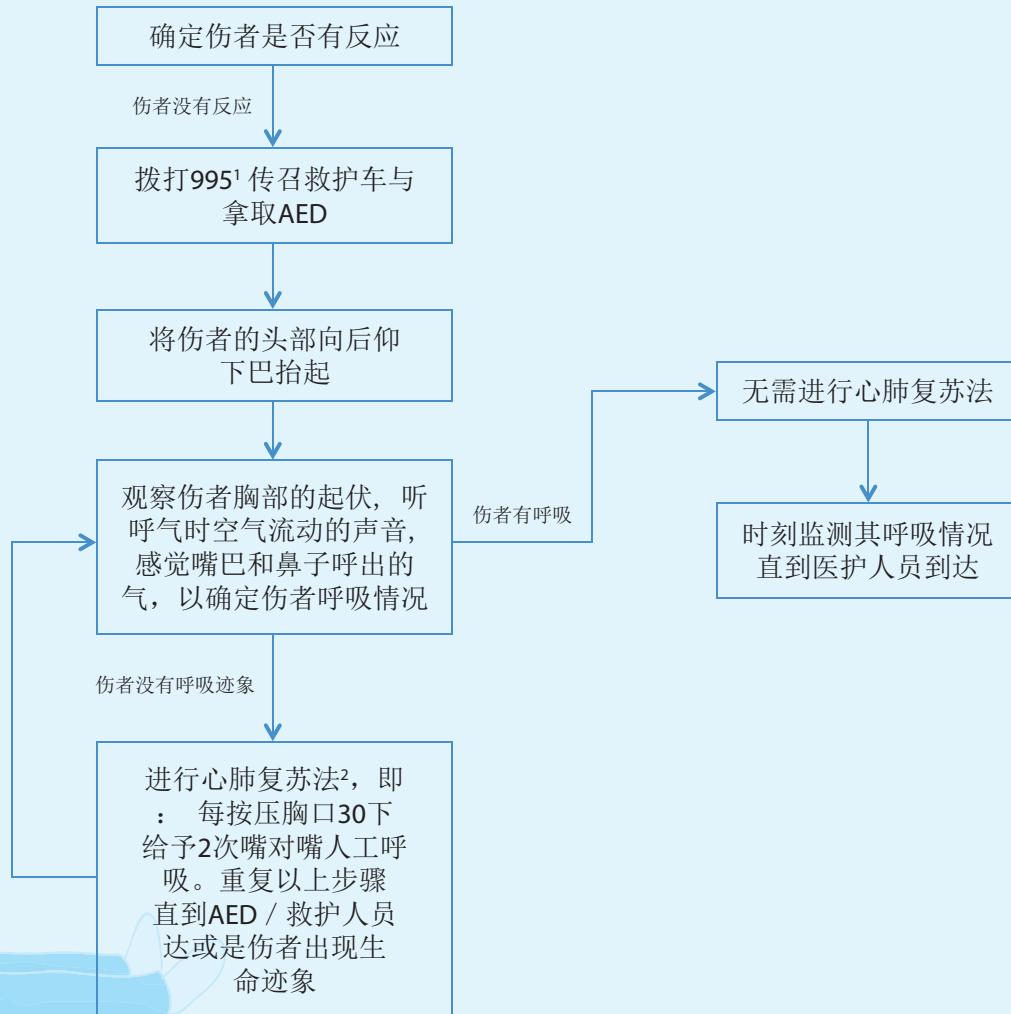
心肺复苏法

心肺复苏法 CPR

心肺复苏法是一种求生技术，用于救治因心脏停止的病人。若及时施行正确的心肺复苏法，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94页），更好地了解心肺复苏法的步骤。



重新查看伤者
呼吸情况



¹ 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。

² 如可用，请使用AED进行配合。

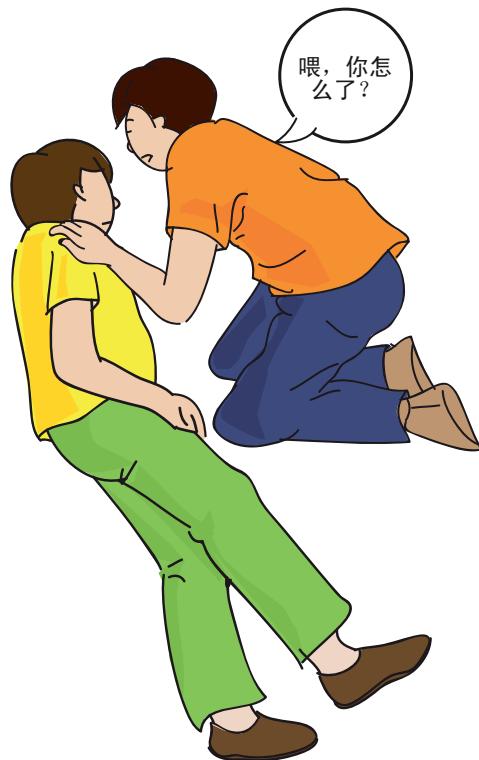
心肺复苏法

急救

若有人心脏停止

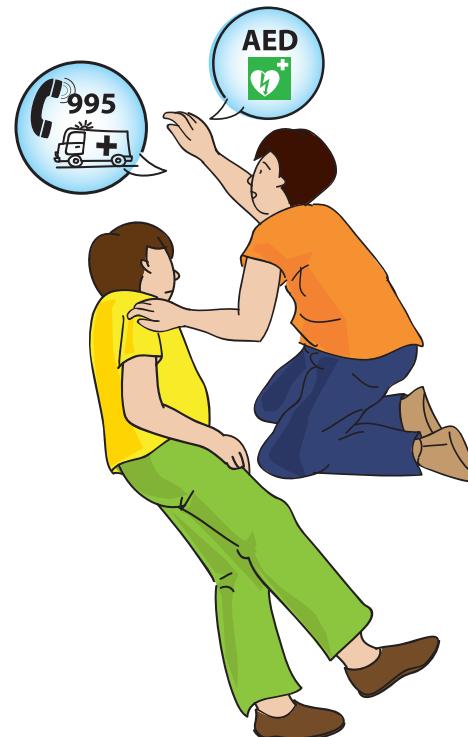
1

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电除颤器到达时还没恢复，您可将自动心电除颤器和心肺复苏法一起配合使用。

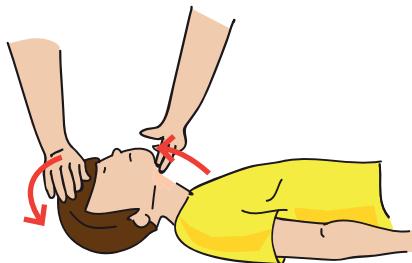


3

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。



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。

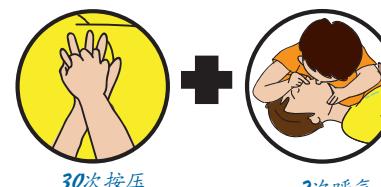
(备注：有时您可能会听到断裂的声音。请不要害怕。这是由于软骨或肋骨断裂造成。即时发生这种情况，伤害也并不严重。延迟CPR或者不做CPR带来的风险远大于肋骨断裂。)

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。输气的流量应在400至600毫升之间。

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法和使用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



访问SCDF的“mySCDF”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91页）。

自动心电除颤器

急救

除颤可增加心脏停止伤者的生存机会，这是唯一可以使伤者恢复正常心律的治疗方法。

很多公共场所如社区俱乐部、购物中心和体育场都安装了AED以提高心脏骤停病人的生存率。在六个选区的组屋电梯里也安装了AED作为试点。如果证明有效，我们计划最终在整个新加坡安装AED。

逢以下情况，伤者不能使用自动心电除颤器：

- 有反应或有脉搏和/或呼吸
- 一岁以下的婴儿
- 明显已经死亡

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除颤垫。若现场没有儿科除颤垫，则应考虑使用成人除颤垫。



使用前应作的准备

1

充分暴露伤者胸部，因为除颤垫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 置放除颤垫的贴布如膏药布。

3

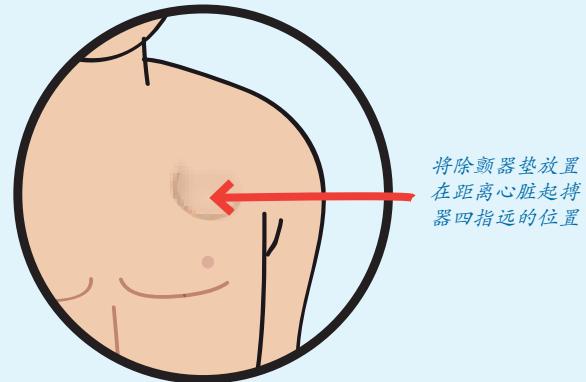
剃去伤者胸部过多的毛发，确保除颤垫可以很好地粘贴在皮肤上。（备注：AED套件中有一个即弃剃刀装置）。

4

将伤者胸部的汗液和水汽擦干，以免降低除颤垫与皮肤的贴合效果。

5

如果有心脏起搏器，把除颤垫放置在离起搏器有四只手指距离的位置。 贴上除颤垫当儿，继续高素质的心肺复苏法。



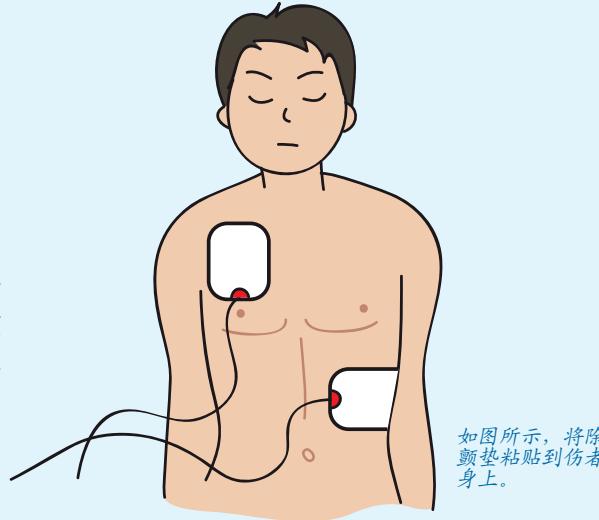
自动心电除颤器

急救

置放除颤垫（心肺复苏法在进行中）：

- 按照包装上的说明取出除颤垫
- 撕去除颤垫背面的保护层并按图示将除颤垫粘贴到伤者身上，确保除颤垫完好粘贴，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，继续进行心肺复苏法和使用AED。若伤者有呼吸，时刻监测其呼吸情况，直到医护人员到达。



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 气体泄漏
- 28 公共场所火患危机
- 29 若发生火患
- 30 灭火器
- 31 超高层住宅楼起火
- 32 火患警报器和消防水管
- 33 从浓烟中脱困
- 34 伤者疏散
- 35 如果被困于火患中
- 37 如果衣服着火
- 39 预防车辆起火小贴士
- 40 如果汽车着火

23

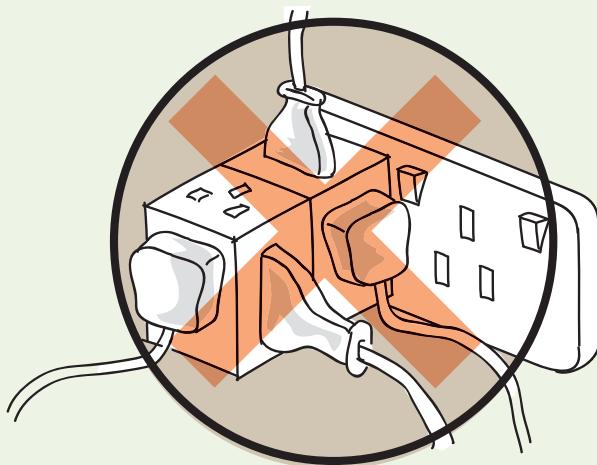
若不采取防范措施，火灾会造成严重人命伤亡和财产损失。
学习如何识别和消除火患危机可以将火患的发生降到最低。



一般防火安全提示

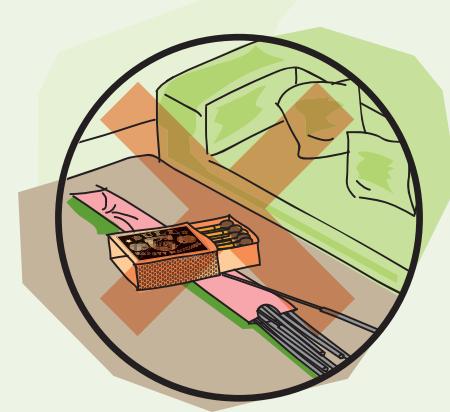
预防火患的最佳方法就是消除火患危机

- 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
- 不要把易燃物体（如纸张或电池）存放在靠近火源的地方
- 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



家庭防火安全清单

家庭防火安全清单		是	否
电线及部件	所有的电插头是否都有安全标记	 SAFETY MARK	<input type="checkbox"/>
	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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	没在使用的电器开关是否都处于关闭状态？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	家中所有的电线是否都完好？（如：没有磨损或断裂）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	电视机是否摆放在距离易燃物体超过 50 厘米的位置？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
易燃材料和火源	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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	厨房用具（如：吸油烟机）和炉是否清洁、无油脂、以及功能良好？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	液化石油气桶是否存放在通风的位置？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
做好住家防火准备	屋外的公共走廊是否被废弃物品（如：床垫、家具等）阻塞？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	您家中是否备有经PSB核准的灭火器？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

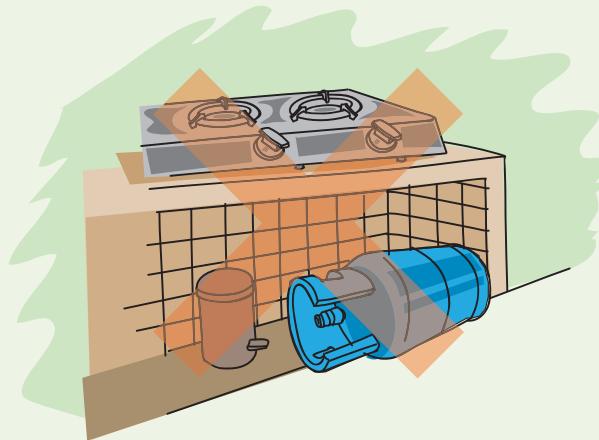


若您对本清单中任何一应项的回答是“否”，请您尽快改善那方面以避免发生火患。

液化石油气 (LPG)

液化石油气(LPG)的安全使用

- 从授权经销商处购买石油气以及经PSB核准的配件
- 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
- 在软管上标注的失效日期到期时更换气体软管，每五年更换一次稳压器
- 定期检查所有输气管道连接部件；将清洁剂或肥皂水涂到输气管上，若有泡沫出现则表示存在泄漏现象
- 在软管上标注的失效日期到期时更换气体软管，每五年更换一次稳压器



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

烟雾感应器

在致命火患中，较少人死于烧伤，更多人死于吸入浓烟。烟雾感应器一旦感应到烟雾便会自动发出警报声，有助于增加火患中的生存机会。

烟雾感应器提示：

- 将烟雾感应器安装于睡房、厨房或其他可能发生火患地方的天花板上
- 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



公共场所火患危机

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

- 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。

若发现火患危机

您可通过以下途径将情况报告给新加坡民防部队：

- 火患危机报告联络号码为1800 280 0000
- www.scdf.gov.sg 网站首页右上角“意见”一栏中也有提供“火患危机报告表”
- mySCDF手机应用中的火灾安全反馈模块
(更多信息, 见91页)



若发生火患

若发现火患

- 不要慌张
- 大声呼叫，引起他人注意
- 离开着火房间或着火处并在不危及自身安全的情况下疏散所有的人
- 若可以，关上着火房间的房门，以防止火势蔓延
- 拨打995召唤新加坡民防部队
- 若可以，关掉煤气总开关
- 用最靠近的火患警报器(第33页)启动火警器
- 有序地用楼梯撤离该着火建筑，不可使用电梯
- 除非有关当局宣布该建筑已经安全并可以进入，否则不可回到该建筑中

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32页）
- 使用灭火水管（第33页）

备注：凭经验来说，居民关闭门窗在自己的住户单位里待着是安全的，除非是在着火的楼层或是着火楼层的上两层。新加坡民防部队将对着火的楼层和着火楼层的上两层的住户进行疏散。



超高层住宅楼起火

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“火灾紧急区域”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。这一要求包含在2013年的《防火安全条例》中。在火灾发生时，请勿使用任何电梯，除非您由消防员或受过现场急救培训的人员引导。您应通过安全出口楼梯撤离。



灭火器

灭火器种类

种类	对以下物体种类着火有效:
水	易燃物体如: 纸、布、木材、塑料等; 不可用于油着火, 那会导致火势蔓延
二氧化碳灭火器	易燃液体、气体和电器, 也可用于易燃物体
化学干粉灭火器	功效于二氧化碳灭火器类似, 此外对于易燃金属 (如: 钠、钾和镁) 同样有效

使用灭火器时可采用 P.A.S.S. 法



建议每个家庭至少拥有一个经PSB核准的1.5公斤型号或更重的化学干粉灭火器。这样的灭火器可用于熄灭许多类型的家用初期火患。在新加坡民防部队网站的“楼宇专家”里的“防火准证与验证”中“维修手抓式灭火器”一栏下有列出授权灭火器经销商和维修厂。

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

在发生火患时，请敲破最近的火患警报器以启动火患警报系统。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32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

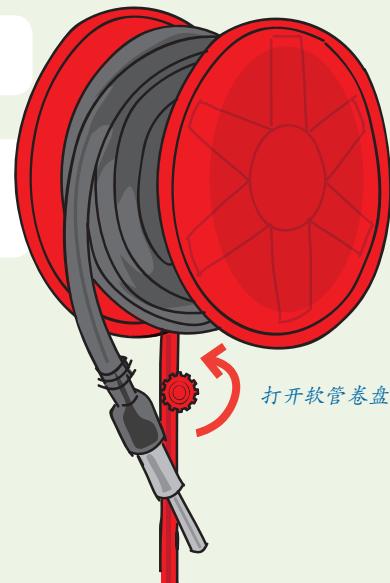
向逆时针方向把软管卷盘转开。

2

将水管拉至火患地点。

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空间

- 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



如果事发现场没有担架或适当的物件可使用为临时担架，您可能需用下列方式疏散伤者。您应参加新加坡民防部队的“社区紧急应变课程”（第94页），以更好地了解这些疏散伤者的方法。如果您自行练习下列方法疏散伤者，有可能致使您自己或您的练习伙伴受伤。

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（如图）。





背负法

如果伤者神智清醒、体重轻、且能够捉牢拯救者，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。



如果被困于火患中

1

跑进没有失火的房间。最好是间窗户能打开，有通风且看得见马路的房间。

2

把身后的门关上。用棉被，小地毯或其他布料塞住门缝，防止烟雾钻进房内。

3

跑到窗前，放声求救，引起他人注意。尽可能拨打995召唤新加坡民防部队。

4

保持镇定，千万不要尝试从建筑物跳下。



如果衣服着火

停下来，躺下并滚动

1

停下来，保持镇定。



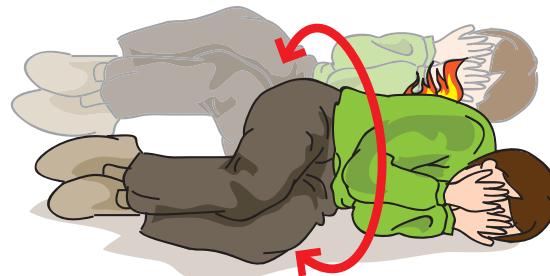
2

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：

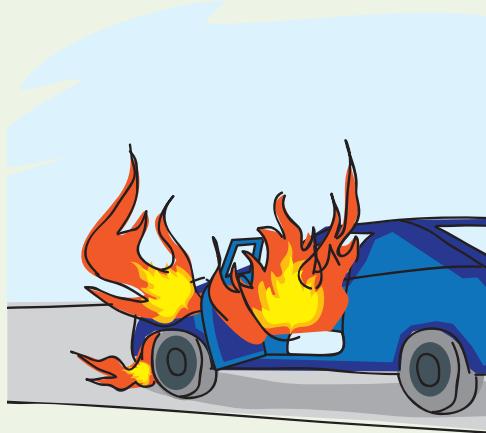
- 过热。
- 汽车引擎的电气故障。

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32页、浏览新加坡民防部队的网站 www.scdf.gov.sg 或下载‘mySCDF’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

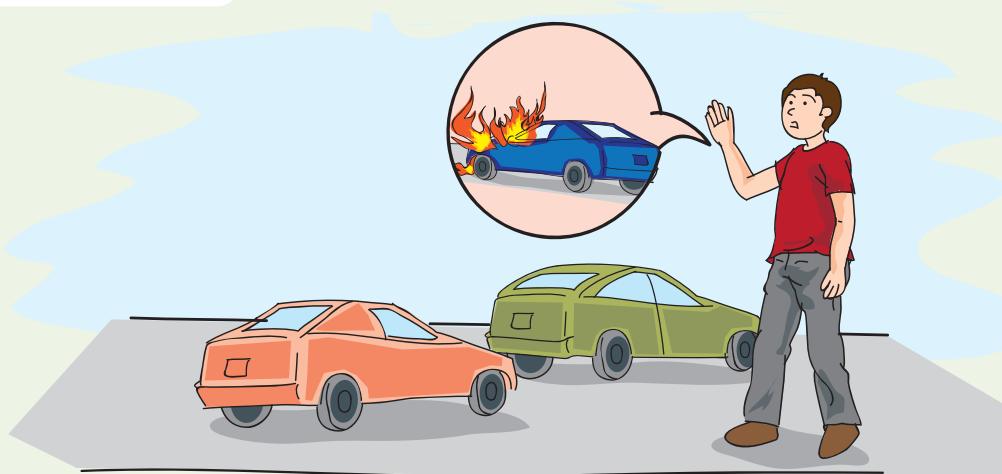
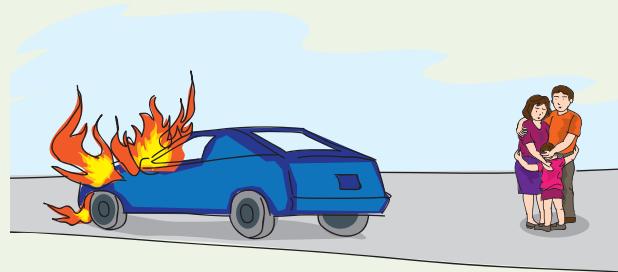
若您的车上有灭火器，您可在火势尚小时尝试灭火，但不可危及您自己和他人的安全。

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

将汽车着火情况警惕往来车辆并防止围观者与他人靠近火源。



第3章

和平时期的紧急应对程序

- 42 紧急袋
- 44 贮藏必需品
- 45 闪电
- 46 洪水
- 47 微震
- 49 土崩
- 51 电源中断
- 52 台风和热带风暴
- 54 海啸
- 56 地震
- 58 如果被困于瓦砾中
- 59 如果您看到人群聚集，并开始变得喧闹

41

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。



紧急袋

紧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，您将需要随身携带紧急袋。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。

紧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
个人必须药品	用于您或家人现有的疾病，如：哮喘、心脏病等
防水文件夹与重要文件副本，如：身份证件、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；一个装有一些急救敷料、杀菌抹布、胶布和绷带的小箱子即可
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	保护您和家人免受污染物和空气传播疾病的危害。 请查阅 https://www.moh.gov.sg/content/moh_web/home/pressRoom/Current_Issues/2014/haze/faq-use-of-masks-and-availability-of-masks.html 了解N95口罩的使用方法。

紧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、学校的点火号码等
- 现金，最好是小的币值
- 瓶装食用水和干粮
- 一套备用衣服，如汗衫和运动裤
- 书写材料
- 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：

- 您可准备多过一个紧急袋（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
- 不要在紧急袋内装入笨重的物件；这会妨碍您在紧急时的活动
- 检查物品的有效日期并在必要时更换
- 定期更换电池，因为电池即使未经使用和未安装也可能会漏电



紧急袋须方便携带，不可太笨重。

贮藏必需品

贮藏必需品可以帮助您和您的挚爱安全度过难关。定期规律性地根据您的需要和喜好储存必需品，使用即将过期的物品并填补新的物品。储存量须维持两周时间，多少可根据您家庭成员人数而定。

预计两周时间所须准备的一人食物量

米和油	<ul style="list-style-type: none"> ● 3公斤米 ● 一瓶食用油
罐头食品	<ul style="list-style-type: none"> ● 14 罐不同种类的蔬菜、肉、鱼和豆类 (每罐大约 400 克)
干粮	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 包不同种类的饼干 (每包大约 210 克) ● 15 包即食面
饮品	<ul style="list-style-type: none"> ● 1-2 罐奶粉 (取决于婴儿的年龄) ● 1 包糖 (500 克)



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
- 在建筑物或汽车内寻求遮盖；如果不可以，则寻找低处的遮盖，例如茂盛的矮树丛下或在地上球状般地蜷缩蹲伏
- 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盖
- 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



洪水

如果发生洪水，则以往高处。

如果在家里

- 呆在家里，同时拿好紧急袋（第42页），准备在警方发出警告时即刻疏散
- 若您认为留在家里不安全，可拨打999向警方求援（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召唤新加坡民防部或拨打999向警方求助



直到目前为止，新加坡感受到的微震都是由邻近国家的地震所引起，而且新加坡并没有被汹涌潮汐影响的记录。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。

6

如果出现新的裂缝：

- 若您所在的建筑物不属于建屋发展局，请拨打建设局(BCA)电话：6325 7191 或 6325 7393；
- 若您所在的建筑物属于建屋发展局，请拨打服务您区的建屋发展局基本维修服务单位电话（号码可在电梯旁找到）。

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。

7

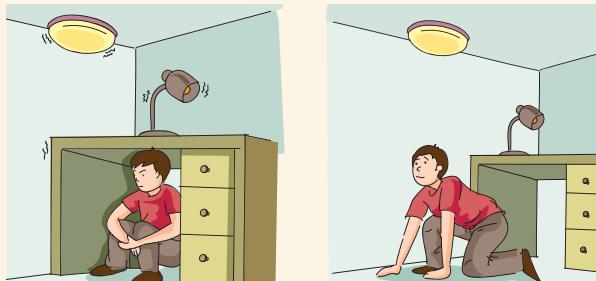
打开收音机或电视了解有关微震情况的最新消息。

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。

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。



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 拿好紧急袋。
- 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。

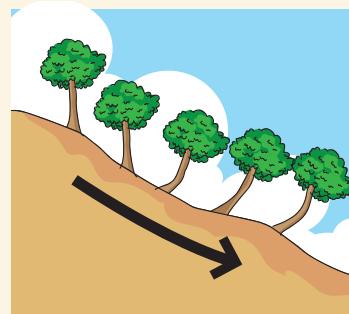


土崩

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
- 拿好紧急袋，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

- 远离灾区、建筑物和电缆，因为土崩可能再次发生
- 引导救援人员前往灾区附近救助受伤或被困者，但不可进入危险区
- 拨打 995 或 999 报告任何紧急情况
- 须先征得相关部门许可，并依照其指示，方可返回被影响的房屋
- 向以下部门报告结构损坏情况：
 - 如果不属于建屋发展局的建筑，请拨打建设局电话：6325 7191 或 6325 7393
 - 如果是属于建屋发展局的建筑，请致电建屋发展局基本维修服务单位；号码可在电梯旁找到
- 打开收音机或电视了解相关情况的最新消息
- 尽快在损坏的土壤上重新植树，降低突发性洪水和再次发生土崩的危险

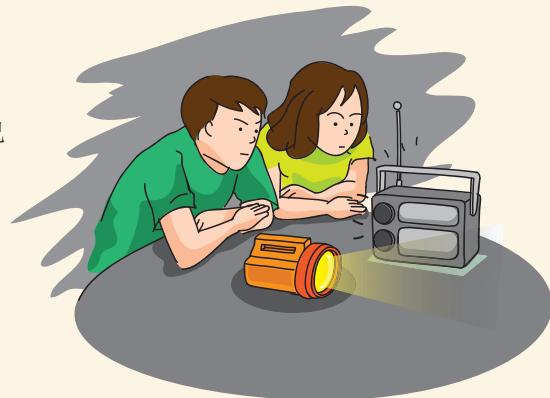


电源中断

您应在紧急袋（第40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。紧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

- 找到紧急袋，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

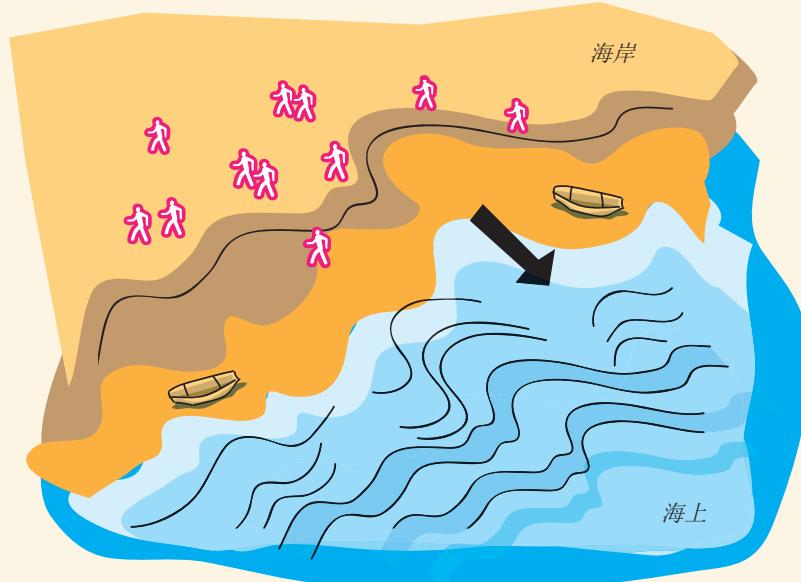
- 准备好手电筒和急救箱，以备风暴时电源中断或受伤时使用
- 将冰箱温度调到最低，以免电源中断，食物腐坏
- 打开手提式收音机索取风暴情况的最新消息
- 风暴期间，如可能，请检查室内是否有火患、电线和煤气带来的危险（第25页）
- 若暴风变强，移进室内远离玻璃窗的位置并躺下或躲到桌子底下
- 风暴似乎刚刚停止时千万别走到室外，因为风暴可能在平息很短时间内再次变强
- 在当局宣布风暴结束后，请检查您所在地方是否有破碎的玻璃、倒下的树木、破损的电源线及其他危机
- 如果有人受重伤，请致电召唤该区域的紧急救护车



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
- 海岸线后退或海平面突然下降，有时可达一公里或更多





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

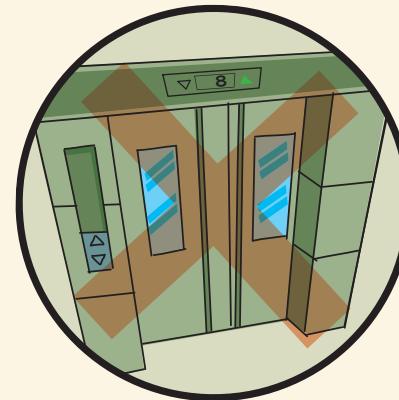
- 大地开始震动时，立刻躲在坚固的桌子或家具底下，直到震动结束
- 如果没有任何家具可充当遮护，立刻转移到附近安全位置（如：建筑物的内角或内墙，远离窗户、安装架子或任何可能倒下并打伤您的东西），同时蜷缩蹲下，用手臂保护脸和头部
- 留在室内直到地震停止且您确定可以安全出去，地震停止后如果必须离开该建筑，请不要使用电梯，以免发生余震、电源中断或其他危害

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；每当你感觉到震动，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





如果您遇到喧闹的群众

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

- 61 配给和捐血
- 63 公众警报系统 (PWS)
- 64 防空壕
- 69 防守注意事项

60

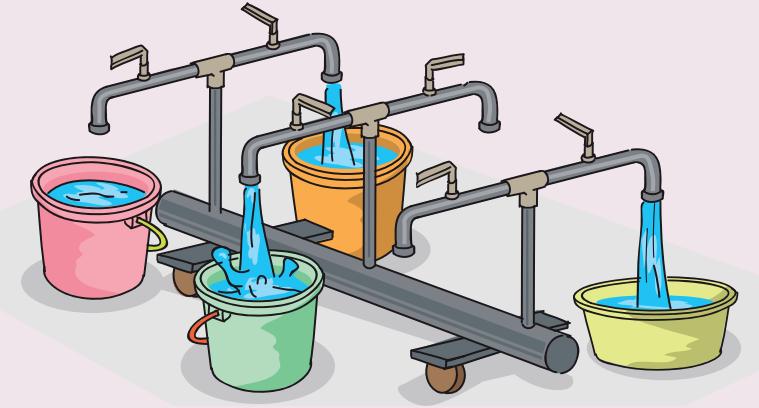
灾难发生时会影响人们的日常生活，可能导致必需品供应短缺以及各种服务中断等。当局会在紧急时期推行紧急应变程序，帮助您获得基本的供应品让人民尽可能如常生活。您若不了解这些措施，您的生存机会就可能受到极大的影响。您应该趁新加坡民防部队和其他政府机构在您的区域内举行紧急演习时，抓紧学习紧急应变程序的机会，踊跃参加演习。



配给和捐血

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：身份证件或报生纸）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件号码。





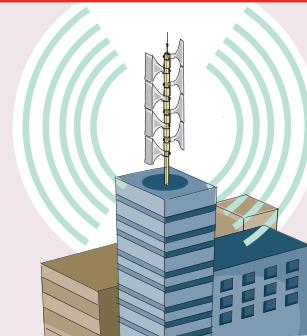
捐血

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，请携带您的身份证件前往最靠近的捐血中心登记，医务人员将协助您捐血。



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。当遭到军事袭击，或遇到天灾或人为灾害的情况时，警报系统将发出警报。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
近警惕	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：

- 要收听各种公众警报信号的录音，您可以上 www.scdf.gov.sg 网站，在“社区和志愿者”一栏中寻找“民防学习”、“战争时期紧急应变程序”，点击“公众警报系统”一栏
- “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。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

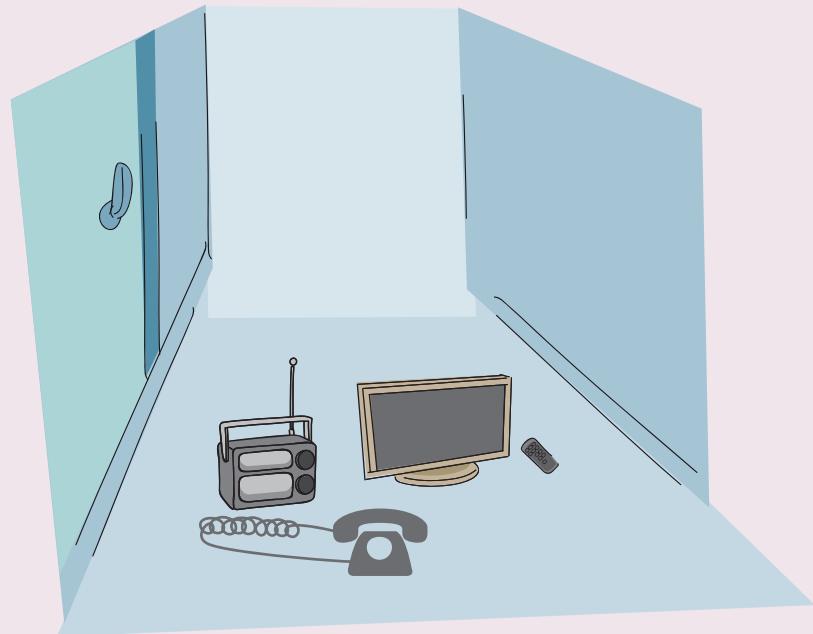
防空壕

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。

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造成楼层防空壕。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 在防空壕内安置电话、电视和收音机。



通风孔

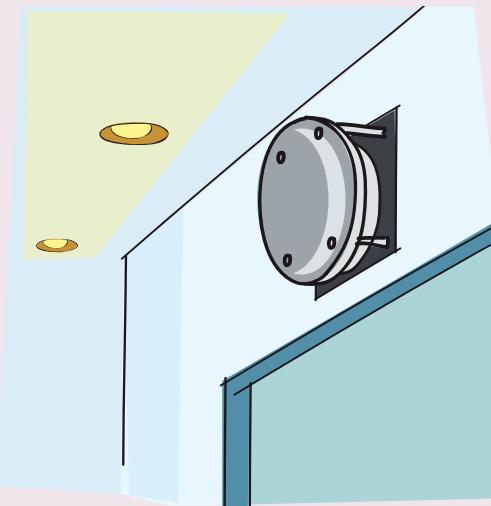
室内防空壕和楼层防空壕内除了电灯、电源、电话和电视与收音机天线插口外，墙上还有两个通风孔。

和平时期：

- 打开至少 25% 的通风孔总面积，以免意外被关在室内防空壕内的人窒息

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





室内和楼层防空壕

1

进入防空壕之前须将所有煤气和供水关掉。

2

把紧急袋以及食水和食物等必需品带进防空壕，以供您呆在防空壕期间使用。

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

打开收音机收听新加坡民防部队发布的重要消息。收到“警报解除”的信号时，就可离开防空壕（第63页）。





防空壕

公共防空壕

公共防空壕通常建在地铁 (MRT) 站、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，可以用公共防空壕的标志加以辨认。公共防空壕的所在地可在 www.onemap.sg 网站上“民防设施”一栏下找到。

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。



民防避难所的标志





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。

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

恐怖份子袭击

- 71 化学物质威胁
 - 74 生物剂威胁
 - 77 炭疽菌
 - 78 炸弹威胁
 - 81 发生爆炸时
 - 83 脏弹威胁
 - 85 室内应对防护措施
 - 88 净化程序
 - 89 公共交通工具保安
-

70

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。

化学剂可能袭击的征兆

- 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





在发生化学物质袭击时

- 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85页）；不要逆风行走，因为它可能夹带危险的化学物质
- 如果袭击发生时您正在汽车内，驾车离开受影响的地区、住家、办公室或公共建筑物，请立刻跑进去；否则就在汽车里采取室内应对防护措施（第85页）
- 您不应离开防空壕去帮助别人，除非当局发出允许指示。



接触化学剂

若您有任何如第71页所列之异常症状，您可能已经接触化学剂。您应前往最近的净化设施（第88页）。如果不能，那么：



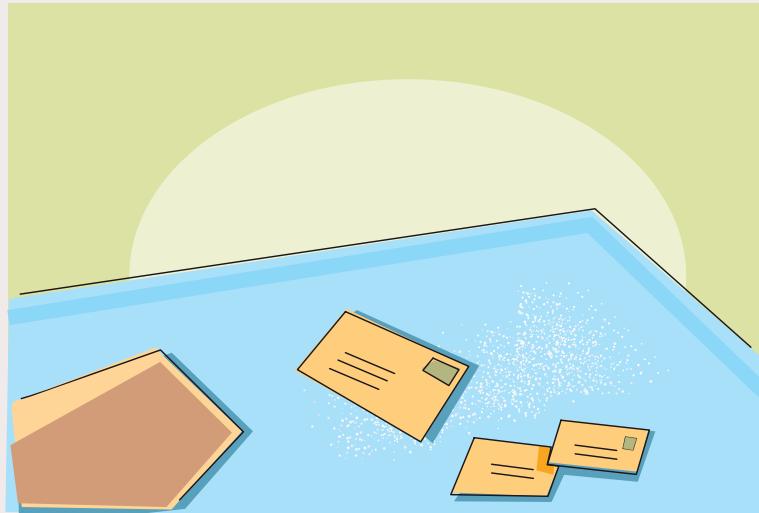
- 1** 寻找最近的水源。
- 2** 立刻脱下所有衣物。为了避免化学剂触及您的眼、口和鼻，受污染的衣物不可正常地从头部脱除，而应将其剪开并脱下。将受污染的衣物绑紧在袋子中，稍后按当局指定方法将其正确废置。
- 3** 彻底冲洗身体，如有肥皂可以使用。
- 4** 如果可以，即刻寻求医疗帮助。
- 5** 拨打995召唤新加坡民防部队，告知他们您可能已经接触化学剂与您所在的位置。
- 6** 保持镇定，等待新加坡民防部队人员的救援。

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。



生物剂可能袭击的征兆

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
- 一群人寻求紧急医疗帮助

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，通知建筑管理部门，并拨打 999 或 995 告知警方或民防部队您已经接触生物剂，留下您的联系资料以便警方或民防部队需要紧急联络您
- 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

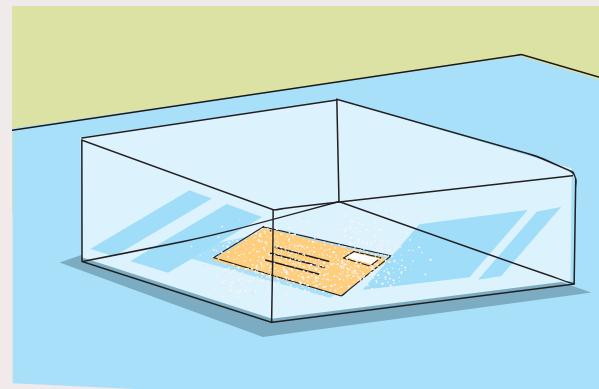
- 如果您采取了充分的呼吸系统保护措施（如 N-95 口罩），您可以帮助伤者；否则，与该人士保持距离，避免直接接触
- 拨打 995 向新加坡民防部队求助，或拨打 999 向警方求助

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
- 不要直接触摸邮包、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73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



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

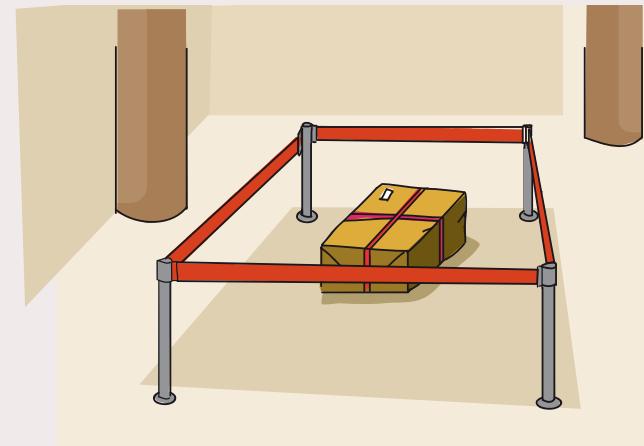
不要触碰或移动疑似炸弹。

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82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。



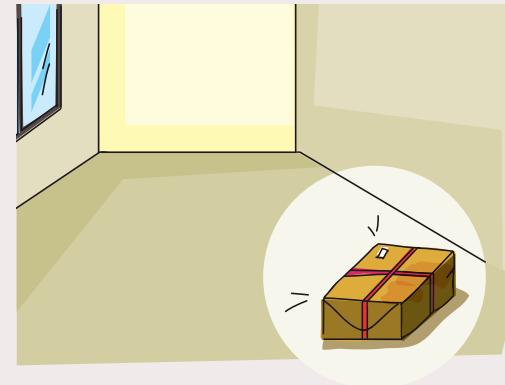
炸弹威胁

如果您收到可疑信件或邮包

1

如果它有以下特征，则有可能是炸弹：

- 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58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

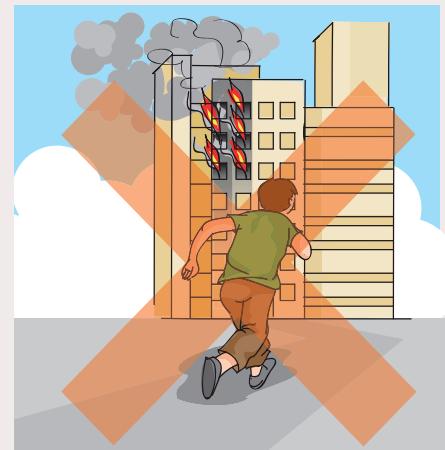
从爆炸地点疏散

如

- 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
- 不要进入在爆炸中结构已经损坏的建筑物
- 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。

脏弹可能袭击的征兆

- 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
 - 不要逆风行走，因为风中可能会携带辐射物质
- 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
 - 如果您所在的地方坚固，留在原地，关上所有窗门、冷气机和其他通风系统
 - 如果不坚固，用发生脏弹袭击时一样的疏散方式，离开建筑物（见上文）
- 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那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。

IPP 房间

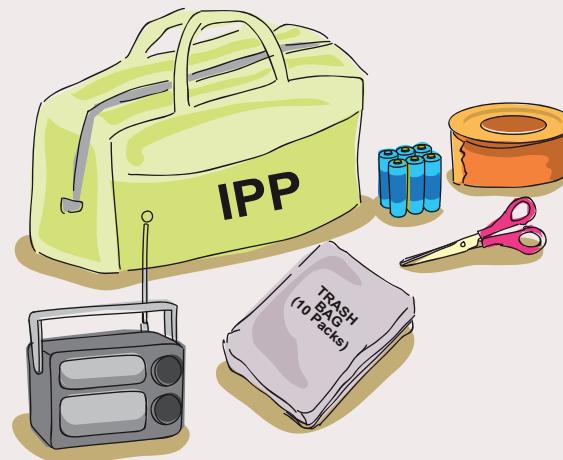
发生紧急状况之前，在您家中指定一个房间用于实施IPP是很重要的。这房间应具备以下特点：

- 一个可在普通爆炸中提供某些程度保护的房间
- 可容纳预期的居住人数，里头的空气可尽量满足大家的需要；IPP预测只会维持几个小时
- 少数需要密封的窗户
- 没有装在墙壁上的空调，因为要密封好它很困难
- 有浴室和水源

IPP 工具箱

您还需要准备一个IPP工具箱，包括：

- 数卷宽型密封胶带（如遮蔽胶带）
- 大垃圾袋或大张塑料，尺寸为指定IPP房间窗户和通风孔修剪
- 手提式收音机和额外电池
- 数把剪刀
- 特别护理用品，以满足某些家庭成员的需要（如婴儿和长期服药的成员）
- 可选物品，如手电筒、瓶装水（如果在IPP房间没有水源）和干粮（至少供一餐食用）





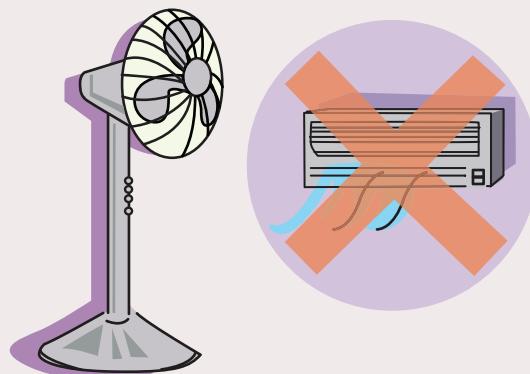
室内应对防护措施

实施室内应对措施有三个简单的步骤：

1

进入室内

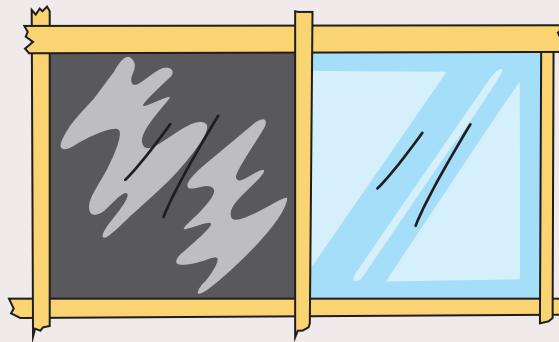
- 当有关当局发出实施室内应对防护措施的指示时，保持镇定并将您的家人和宠物集聚在屋内
- 关掉并上锁所有门窗
- 关掉所有从外面吸入空气的通风装置和冷气机，家用风扇可以低速使用



2

留在室内

- 拿着您的IPP工具箱，前往为实施室内应对防护措施而预备的房间
- 用低胶带封密门窗所有的，需要时，您也可用垃圾袋在门。将垃圾袋覆盖在那些无法以胶带完全密封的空隙，再以胶带封住垃圾袋的边缘。
- 如果有人受到有害物质的感染，按打995召唤新加坡民防部队



使用较大的胶带密封任何明显的空隙。如果时间允许，在窗口或开口周围盖上垃圾袋，以用作次要屏障。

3

收听 / 收看

- 从新传的免费电台或电视广播，按新的讯息以及有关当局发出的指示
- 当有关当局发出相关指示，您可以除去胶带和离开IPP房间

在学校和工作场所实施室内应对措施

尽管工作场所和学校的室内应对防护措施程序与住家的程序类似，但为了确保在人数众多的情况下有良好的协作和快速的运作，建筑管理部门须预先计划室内应对措施。您可在 www.scdf.gov.sg 的“楼层专家”，“出版物”一栏中获取非住宅建筑物的室内应对措施样本。

如果您正在开车

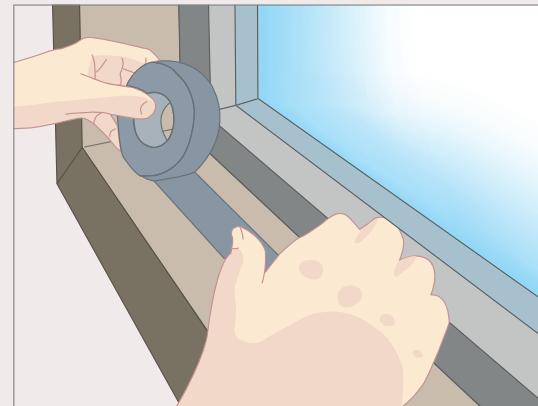
如果您在危险物质被释放时正在开车：

1

驾车离开受污染的地方

2

打开本地免费电台或电视台以了解有关情况的最新消息和指示。



净化程序

在出现涉及化学、生物或辐射物质的危险物质事故时，新加坡民防部队将当场设立净化设施来净化受袭击者。这是一个能拯救生命和防止交叉感染的重要程序。完整的净化程序包括以下步骤：

1

登记

- 领取个人财物袋并用非溶解性墨水笔把身份证号码写在上面（袋子和墨水笔都由新加坡民防部队提供）
- 将贵重物品放入袋中，密封袋子并交给新加坡民防部队人员
- 领取垃圾袋和绳索并前往淋浴处

2

脱下衣服

- 脱下所有衣服和鞋，剪开受污染的衣服，不可正常地从头部脱除，以避免接触到眼睛、鼻子和口；这样做将会除去 80% 的污染物
- 将它们丢到垃圾袋里并用所提供的绳索绑紧，将垃圾袋丢弃到垃圾槽中



3

淋浴

- 领取海绵，把身子向前弯，先洗头
- 弄湿整个身体并使用所提供的清洁剂；彻底洗擦身体，特别注意腋窝和下体
- 将使用过的海绵丢弃到垃圾槽中并彻底淋浴 2 分钟以洗掉清洁剂



4

抹干

- 领取毛巾并抹干整个身体，将使用过的毛巾丢进垃圾槽中

5

监察辐射

- 抬起手臂向两边伸展，让它们与身体形成一个T形；这样做能让新加坡民防部队人员扫描您的身体，监察是否有残余污染物
- 如果监察到残余污染物，您将必须重复第 3 至第 5 步骤

6

穿上衣物

- 经过净化后，穿上所提供的浴衣和鞋，再临时居留区休息并等待新加坡民防部队发出进一步指示

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



成为社区先遣
急救员，在危
急时刻做出重
大的贡献

90

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。



做好准备，成为社区先遣急救员



mySCDF手机应用程序

mySCDF手机应用程序为公众人士提供有关紧急应变和救生技能，以及其他有关新加坡民防部队的信息，包括：

- 灭火器组件
学习如何使用灭火器灭火。
- 心肺复苏法、自动心脏除颤器和窒息组件（附有视频）
学习重要的急救技能，如心肺复苏法、向窒息的人实施推胸或海姆立克急救法、以及使用自动体外除颤器。
- 防火安全反馈组件
提供任何有关违反防火安全条例和/或火灾隐患的反馈。

电子服务



防火安全反馈



战备军人
mServices

救生程序



心肺复苏法



窒息



自动体外除颤器



使用灭火器



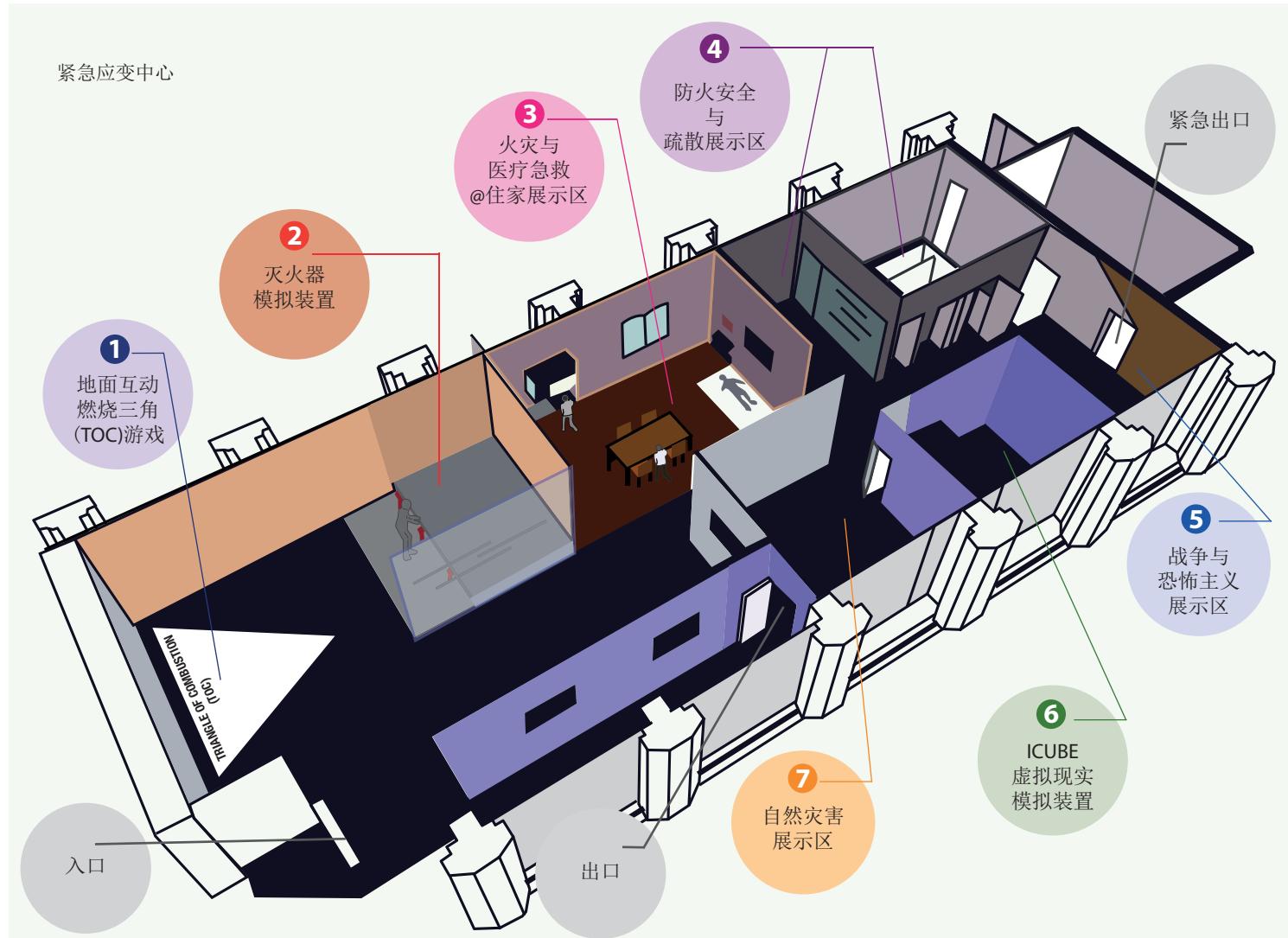
您的最爱

mySCDF可在IOS App商店和Google Play商店下载。

做好准备，成为社区先遣急救员

紧急应变中心 (EPC)

EPC通过高度视觉和互动性的展示，为公众提供有关防火安全贴士、紧急应变知识和救生技能。中心的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，以及让参观者尝试海姆立克急救法和心肺复苏法的人体模型。其中最主要的展示是Icube，利用了虚拟3D沉浸式技术让访客真切地体验自然灾害，如台风和海啸。EPC共有七个不同的学习区域。



做好准备，成为社区先遣急救员

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

2nd floor, SCDF Heritage Gallery at 62 Hill Street, Singapore 179367 (中央消防局隔壁)

最低年龄要求

EPC适合10岁或以上的人士参观。每名未满10岁的小孩必须有一名成年人陪伴参观。

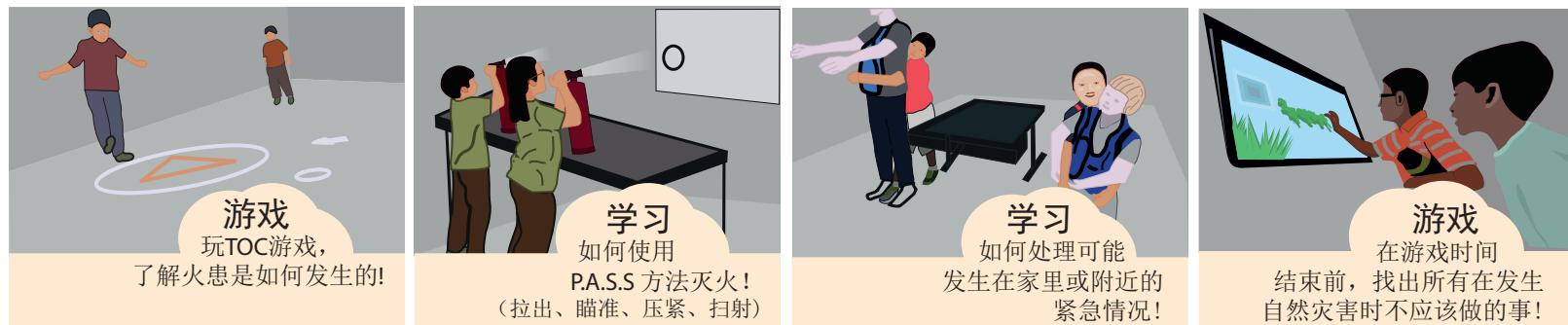
预先登记

参观EPC必须预先登记。所有参观活动只限现场导览，历时一个小时，每次导览活动最多只限20人参加（包括成人和小孩）。

想参观EPC的人士可登录新加坡民防部队的网站 (www.scdf.gov.sg)，提交EPC Visit网上登记表格。

询问

若有任何询问，请在星期二至星期天（包括公定假日），上午10时至下午5时拨6332 2995。



做好准备，成为社区先遣急救员

社区紧急应变课程

社区紧急应变课程是个公众教育课程，目的在于教导公众基本的救生技能和知识，使他们成为社区先遣急救员，以便能够在新加坡民防部队人员到来之前，妥当地处理紧急状况。

- 基本急救
- 单人心肺复苏法以及自动心电除颤器 (AED) 的使用
- 使用灭火器和灭火水管做基本灭火
- 防火安全和伤者疏散
- 紧急应对程序
- 非传统威胁

社区紧急应变课程是一项免费的培训课程，于新加坡民防部队四个分区的总部举行。

预知更多有关课程的内容与登记详情，请上网 www.scdf.gov.sg 或致电新加坡民防部队 6848 1525 / 6848 3411（请于上班时间拨电）。第89页所提供的课程表可能有所更动，因此请您事先拨打上述热线电话或上网查询登记事项。



做好准备，成为社区先遣急救员



mySCDF手机应用程序

手机应用程序可知用户附近有人出现心脏骤停情况，并让用户读取全国自动心脏除颤器登记数据库，找出设有自动心脏除颤器最靠近的地点。

公众人士可以通过myResponder手机应用程序登记成为社区先遣急救员，在以下情况获得新加坡民防部队的通知：

- 附近发生心脏骤停事件（直径约400米以内）。
- 自动心脏除颤器最靠近的地点。

能够提供援助的急救员可以选择接受通知，为患者及时施予急救，例如心肺复苏法和/或使用最靠近的自动心脏除颤器。新加坡民防部队的995热线也可能要求急救员帮助指引急救医护人员到事发现场。

注：myResponder手机应用程序可在IOS App Store和Google Play Store下载。

登记成为myResponder义工所需的资料*

- 电子政府密码用户名和密码
- 手机号码

*如果您的年龄在15岁或以上，并且希望成为义工，请准备好您的电子政府密码用户名和密码。如果您未满18岁，请先征求父母同意。

LET'S TRAIN TO SAVE LIVES TODAY!

- Annually, more than one million Singaporeans suffer from cardiac arrests, of which only 10% survive.
- Every second matters as chances of survival drops by 10% per minute every minute.
- MyResponder app is shown to increase survival rate by 30%.

Chances of Survival

To improve survival rate of cardiac arrest victims like:

- EARLY AEDS with penetration by 80%
- EARLY CPR by community first responders
- EARLY DEFIBRILLATION with publicly accessible AEDs

DOWNLOAD THE APP TODAY!

Available on Google Play

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 [咨询供水事项]	1800 284 6600
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 [用于报告煤气供应中断 / 疑似煤气泄漏]	1800 752 1800
建设局 [用于报告非建屋发展局建筑里的结构缺陷]	6325 7191 6325 7393
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 1800 354 3333

* 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

如需学习基本的民防求生技术和紧急应对程序，
请浏览：www.scdf.gov.sg or log on to my SCDF App.

如需索取有关危机和紧急事故的资讯，
请浏览：www.e101.gov.sg

如需索取有关安全保护和紧急应对的资讯，
请浏览：ds.ecitizen.gov.sg

通过myResponder App登记成为社区先遣急救员

让新加坡成为一个处处有‘救星’的国家

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

协力合作：



全国防火及
民事紧急应
变理事会



Singapore Government
Integrity • Service • Excellence