



Remembering WhenTM (慎行) 火災自救貼士

— 適用於殘障者

若您身居高樓...

- 始終確保所有的消防系統，如警報器、應急燈和灑水裝置等均處於正常運作狀態。
- 熟悉大樓制定的緊急逃生方案。
- 熟悉大樓的火警鳴音。
- 瞭解大樓每個緊急出口的分佈，計算居室及最近兩個緊急出口之間共有幾道門。
- 在所有電話旁邊貼上火警電話。
- 瞭解大樓警報器的位置及操作方法。

發生火災時...

- 有些逃生方案要求遇險人員進入高樓內的「安全區」，然後等候消防部門的救援指示。
- 若您的大樓配備了公共定位系統，請聽從指示；有時要求您留在所處的位置。

其他方法...

- 取道最便捷的途徑逃離火災現場，但切勿搭載電梯。

- 逃離時關閉所有途經的房門。
- 若逃離路途前方出現煙霧或火焰，請選擇另一途徑。
- 若逃離時必須穿越煙霧，請俯首而行（頭部距離地面 12 ~ 24 英寸或 30 ~ 60 釐米）。
- 打開房門之前用手背試探一下，若房門發熱，請選擇另一途徑。

逃生嘗試失敗時...

- 克制恐懼；儘量進入一間有窗戶和電話的房間。
- 關閉房門，用毛巾、布片或床上用品塞住門框四周的縫隙。
- 呼叫消防部門，告知您的準確遇險位置。
- 用手電筒或淺色布向窗外發出求救信號。
- 打開上下側窗戶呼吸新鮮空氣。若有煙霧湧入房間，則關閉窗戶。
- 請保持耐心；高樓營救是一項耗時的工作。



*Remembering When*TM
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection
Association (NFPA) and the Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)





Remembering WhenTM (慎行) 火災自救技巧 — 適用於殘障者

- 若可能，居住區可選擇一樓；臥室應靠近緊急出口。
- 若有必要，可以在緊急出口處構建一條滑道。
- 在床上觸手可及的位置安裝一部電話或 TDD 話機（聾啞人通信裝置），並在設備旁邊貼上火警電話。多數急救電話線路都配置了接收 TDD 呼叫的系統。
- 在臥室內外都安裝煙霧警報器。
- 若您有聽力障礙，可以安裝帶閃光燈、震盪器裝置，或者發出高音的煙霧警報器。

火裏逃生...

- 與家人討論您的殘障情況，以事先作出火災逃生計畫。
- 知道家中每間房至少有哪兩條逃生出路。
- 視自己的能力設計逃生方案，並適當演練以確保可順利實行。
- 若您居住公寓大樓，則必須知道所有緊急出口的分佈，並事先計畫一旦遇險時的求救方法。
- 受困於火險時：用毛巾堵塞房門縫隙；呼叫消防部門並告知您的準確位置；用手電筒或淺色布向窗外發出求救信號。



Remembering WhenTM
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection
Association (NFPA) and the Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)





Remembering When™ (慎行) 防火

提示

檢修煙霧警報器。每個月按下測試鈕檢測煙霧警報器的運作狀態。每年更換裝置電池。

設計並演練逃生方案。知道家中每間房有哪兩條逃生出路。確保門窗可輕易打開。視自己的能力設計逃生方案。

保留電暖爐的空間。任何可燃物體必須與電暖爐保持三呎(一米)以上的距離。

烹飪時穿上合身的炊事服。切勿在無人照看時煮食。

為吸煙者準備大而深的煙灰缸。清空煙灰缸之前先打濕煙蒂。

停步、躺下再翻滾。衣服起火時：先**停步**（不要跑動），然後輕輕躺在地上，雙手捂面不停**翻滾**，直到撲滅火焰。

在此處記下本地火警電話：_____



Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)





Remembering When™ (慎行) 防跌

提示

保持清新視覺。每年看一次眼科專業醫師。打開夜明燈照亮臥室到浴室之間的通道。

小心踏步。樓梯通道的上下端必須有良好的照明。

謹防濕滑地面。在浴盆及淋浴噴頭附近的地面上鋪設防滑墊。在浴盆、淋浴噴頭和馬桶附近的牆面上安裝安全抓手。

定期運動。向您的醫生諮詢最適合自己的運動方法。

從容不迫。倉促行事或注意力分散時更加容易跌倒。

清理通道。清除樓梯、室內外走道上的雜物或其他障礙。

防止被小地毯絆倒。只使用帶有橡膠防滑底襯的小地毯。

好鞋行千里。只穿牢固、合適、低跟、帶防滑底的鞋。



Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection
Association (NFPA) and the Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)

