|  |
| --- |
| **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。