



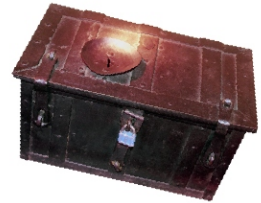
## 【第五章】

# 防災社區實用資訊

- 5-1 應變知識百寶箱
- 5-2 實用網站大蒐集

## 5-1 應變知識百寶箱

知識百寶箱裡面有許多實用的知識，看完之後大家就會知道如何來準備緊急飲用水、儲存糧食，以及緊急應變的小秘訣。



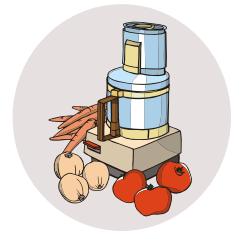
### 緊急飲用水的準備

如果地震、颱風、水災或其它災害侵襲各位居住的社區時，可能會造成停水或是供水不足的情況；這裡介紹了飲用水的貯存，以及緊急狀況時取得乾淨的飲用水的方法，提供大家作為參考。



### 緊急儲糧的準備

雖然在台灣不太可能因為大規模災害而導致食物的來源中斷達一個星期之久，我們還是建議每個家庭最好準備可以維持至少三天的糧食庫存量。



### 緊急應變小秘訣

當災害來臨時，家庭該如何應變呢？這裡列出一些緊急應變時的秘訣，讓每個家庭都能在緊急狀態時做出正確安全的反應。





## 緊急飲用水的準備

### 每人一天所需的飲水量

在緊急情況時，最重要的就是要有足夠份量且乾淨的飲用水。一個普通人一天至少需要飲用2.5公升到3公升的水(市售大罐寶特瓶裝的汽水約2.5公升)，在氣候炎熱時份量可能會加倍，而小孩、哺乳的婦女及生病的人將需要更多的水；同時，也需要用水來烹煮食物和保持衛生。大致上來說，你應該為你家庭中每一個成員至少儲存足夠三天用量的水。

### 如何貯存飲用水

可以用已經清洗乾淨的塑膠瓶、玻璃罐或是不會生鏽的金屬容器貯存飲用水，絕對不要使用曾經裝過有毒物質的容器(如裝過漂白水的空瓶罐)來裝水。塑膠製品(例如寶特瓶)是最合適的容器，此外，你也可以購買水桶來儲存。儲存的時候要完全密封容器並標註日期，放在陰涼、沒有日照處，記得每半年就需替換一次。

### 緊急時如何取得乾淨飲用水

如果需要在戶外找到乾淨的飲用水，你可以嘗試(1)雨水(2)山泉水、溪水或河水等會流動的水(3)池塘或湖(4)自然湧出的水等來源；不過記得先要將水淨化後，才可飲用；同時避免使用有懸浮物質、有臭味或顏色偏暗的水。

#### 資料來源

- Federal Emergency Management Agency (FEMA)
- The American Red Cross
- The U.S. Department of Agriculture.



## 緊急儲糧的準備

### 貯存糧食的秘訣

貯存食物時可以試著貯存一些其他家庭成員喜歡的口味，或是具有高卡路里，而且有營養的食物。基本上以不需要冷藏、調配或烹煮的食物為佳（例如罐頭和乾糧不需要用水烹煮或特殊調配，就可食用）。將食物貯存在乾燥陰涼的地點，最好能避免陽光的照射。

如果糧食包裝為紙盒裝或是罐頭的時候，切記要小心地開啟紙盒或罐頭，如此才能在每一次使用之後再關緊密封。為了避免糧食遭到蟲咬，也可以將開啟過的乾糧倒入密封罐或保鮮盒中儲藏。

### 保持體力的小秘訣

在災時或災後，維持你的體力將是一件非常重要的事，所以記得：

- (1) 每天至少吃一餐。
- (2) 飲用足夠的水分，使你的身體正常運作。
- (3) 需要攝取足夠的卡路里，才有力氣做一些必要的工作。

### 如果停電了

先食用易腐爛的食物與放在冰箱（冷藏）的食物，然後再食用放在冷凍庫裡的食物。為了延長冰箱內食物的保存時間，儘量降低開啟冰箱的次數，最後才開始食用不易腐壞的食物。



## 當儲糧快要不夠的時候

如果減少活動，一個健康的人在沒有食物的情況之下依然能夠存活數天；除了小孩和孕婦之外，人對於食物的需求並不像對水一樣（每天需飲用一定份量的水）。如果飲用水的庫存量不充裕，避免食用一些具有較高脂肪及蛋白質的食物。另外也建議不要貯存很鹹的食物，因為吃了以後會使你變的更渴，試著吃一些比較不鹹的食物，或是含較高水分的罐頭食物。

## 緊急應變秘訣

### 緊急疏散避難時的注意事項

- (1) 隨時注意從電視、收音機而來的緊急疏散避難警告訊息。
- (2) 穿著保暖的衣物和堅硬的鞋子。
- (3) 帶著災害緊急包（箱）。
- (4) 鎖住門窗。
- (5) 依照緊急疏散路線避難，不要單獨走小路或捷徑，因為那些區域可能是不能通行或具有危險的。

如果確定有足夠的時間：

- (1) 在離開前關掉水、電、瓦斯的開關。
- (2) 寫下何時離開以及前往的地點，並貼在門上。



## 當災害發生時

### 1. 不要慌亂

- 首先要保持冷靜與耐心，並按照原先計畫內容來進行應變。



### 2. 檢查週遭是否有人受傷

- 檢查附近有沒有人受傷，如果傷者有意識則給予必要支援，如果傷者沒有意識則立即對外求援，並評估傷勢後給予緊急救護。



### 3. 掌握災情

- 收聽收音機以獲得最新的災情和應變方法，若情況許可應該先行避難，記得要穿著保暖的衣物和堅固的鞋子。



### 4. 檢查住家的受損情形

- 使用手電筒，如果你擔心有危險的話，千萬不要使用火柴或打開電燈等開關。
- 檢查是否有發生火災或其它的住家災害。
- 從熱水氣旁邊開始，聞看看是否有瓦斯漏氣的現象，如果有聞到疑似瓦斯的味，應該馬上關閉瓦斯開關、打開窗戶，並迅速疏散家中的每個人到戶外去。



## 5. 記得要...



- 先聯絡你的「家庭緊急聯絡員」，然後除非有威脅到生命的緊急事件發生，否則不要再度使用電話。
- 確認左右鄰居是否安全，特別是老弱婦孺和行動不便的人。

### 處理淹水現場需注意的事項

- 淹水時應立即關閉電源切勿開啟任何電器用品，不要進入積水及腰的區域搶救財物或泡水汽、機車，以免造成危險。
- 淹水後應立即撤離現場，如無法離開應集體行動，往安全、熟悉、方便可及的高處避難，不可單獨行動，置身於明顯處等待救援或洪水退去。
- 電氣設備開關、水電管線等維生設備，於淹水及退水初期應暫時保持原狀，絕不可自行修理使用，應待技術人員檢驗安全後方可使用。

### 堆放沙包小秘訣

- 堆置單排沙包，要採人字形法，袋口朝內，不要對著水流過來的方向。
- 如置雙排，袋口要朝中間，以免袋口被水沖開。
- 堆置在入口處，且要超出兩邊牆面至少十公分，比較穩固。
- 可用二層垃圾袋或塑膠袋做成簡易沙包，桌子、門板都可以做為簡易擋水板。

#### 資料來源

- Federal Emergency Management Agency (FEMA)
- 防颱防汛DIY (台北市政府新聞處發行)

## 5-2 實用網站大蒐集

活用網站資訊，獲取災害防救新知識！無論國內外的政府機關或學術團體的網站，從平時防救知識或是災時即時資訊應有盡有。



### 中央行政機關

行政院災害防救委員會	介紹我國災害防救政策發展與執行概況、災害防救法令與社區防災資訊，提供歷史災情查詢。	<a href="http://www.ndppc.nat.gov.tw/">http://www.ndppc.nat.gov.tw/</a>
內政部	介紹各項消防制度，防救災資料庫與歷史資料提供查詢，還有各類電子出版品提供線上瀏覽。 《防災宣導網》包含防災圖書館、颱風災害教材、消防月刊、兒童防災資訊網、多媒體宣導、防災宣導手冊、海嘯相關資訊等。	<a href="http://www.nfa.gov.tw/">http://www.nfa.gov.tw/</a>
內政部	避難疏散相關資訊、器材設備管理及相關規定。	<a href="http://www.npa.gov.tw/">http://www.npa.gov.tw/</a>
行政院衛生署	《流感防治網》包含流行性感冒防治宣導(含禽流感)，並提供最新消息、疫情監視以及旅遊警訊發布。	<a href="http://www.doh.gov.tw/">http://www.doh.gov.tw/</a>
行政院農業委員會 (水土保持局)	提供禽流感防治相關資訊，以及土石流與土石流疏散避難資訊。 《土石流防災應變系統》，提供全台即時土石流警戒河流與警戒區域	<a href="http://bulletin.coa.gov.tw/">http://bulletin.coa.gov.tw/</a> <a href="http://fema.swcb.gov.tw/">http://fema.swcb.gov.tw/</a>





<p>行政院 環境保護署</p>	<p>提供毒性化學物質教育宣導與宣導手冊下載，以及緊急應變卡片與防救手冊下載，另外有毒性化學物質災害防救查詢系統，與各區毒災應變諮詢中心聯絡方式。</p>	<p><a href="http://www.epa.gov.tw/">http://www.epa.gov.tw/</a></p>
<p>行政院 原子能委員會</p>	<p>提供核子事故緊急應變相關法規與教育宣導等資訊，以及輻射相關的基本知識。</p>	<p><a href="http://www.aec.gov.tw">http://www.aec.gov.tw</a></p>
<p>經濟部</p>	<p>水災：提供查詢各地降雨量，以及台灣主要河川與水庫的水位。 旱災：提供查詢水庫蓄水量，以及公布旱區以及各地供水情形。</p>	<p><a href="http://www.moea.gov.tw/">http://www.moea.gov.tw/</a></p>
<p>交通部</p>	<p>道路交通安全宣導及飛安相關資訊</p>	<p><a href="http://www.motc.gov.tw/">http://www.motc.gov.tw/</a></p>
<p>國家災害防救科技中心</p>	<p>查詢重大災害事件資料庫、專業人才資料庫、國內相關機關研究成果，以及提供防災常識Q&amp;A。</p>	<p><a href="http://ncdr.nat.gov.tw/">http://ncdr.nat.gov.tw/</a></p>
<p>交通部 中央氣象局</p>	<p>查詢氣象、海象、地震最新資訊，與天氣預報、特報與警報，《氣象科學學習網站》提供台灣主要天然災害基本常識以及重大災害事件查詢。</p>	<p><a href="http://www.cwb.gov.tw/">http://www.cwb.gov.tw/</a></p>



## 美國相關網站

Federal Emergency Management Agency	美國聯邦緊急事物管理總署	<a href="http://www.fema.gov/">http://www.fema.gov/</a>
American Red Cross	美國紅十字會	<a href="http://www.redcross.org/">http://www.redcross.org/</a>
National Hurricane Center	美國國家颶風中心	<a href="http://www.nhc.noaa.gov/">http://www.nhc.noaa.gov/</a>
U. S. Geological Survey	美國地質調查所	<a href="http://www.usgs.gov/">http://www.usgs.gov/</a>
The Disaster Center	美國災害資訊網頁	<a href="http://www.disaster-central.com/">http://www.disaster-central.com/</a>
National Hazards Center	美國科羅拉多大學自然災害研究中心	<a href="http://www.colorado.edu/hazards/">http://www.colorado.edu/hazards/</a>
Hazard Reduction & Recovery Center	美國德州農工大學防災研究中心	<a href="http://archone.tamu.edu/hrrc/">http://archone.tamu.edu/hrrc/</a>
National Fire Protection Association	美國國家防火協會	<a href="http://www.nfpa.org/">http://www.nfpa.org/</a>
Pacific Tsunami Warning Center	美國太平洋海嘯預警中心	<a href="http://www.prh.noaa.gov/ptwc/">http://www.prh.noaa.gov/ptwc/</a>



## 日本相關網站

日本內閣府	日本內閣府防災資訊網	<a href="http://www.bousai.go.jp/">http://www.bousai.go.jp/</a>
日本總務省消防庁	日本總務省消防廳	<a href="http://www.fdma.go.jp/">http://www.fdma.go.jp/</a>
防災・危機管理 e-カレッジ	日本防災危機管理 e-college	<a href="http://www.e-college.fdma.go.jp/">http://www.e-college.fdma.go.jp/</a>
日本消防防災博物館	日本消防博物館	<a href="http://www.bousaihakoku.com/">http://www.bousaihakoku.com/</a>
日本獨立行政法人防災科學技術研究所	日本獨立行政法人防災科學技術研究所	<a href="http://www.bousai.go.jp/jpn/">http://www.bousai.go.jp/jpn/</a>
Asian Disaster Reduction Center	亞洲防災中心	<a href="http://www.adrc.or.jp/">http://www.adrc.or.jp/</a>
日本京都大學防災研究所	日本京都大學防災研究所	<a href="http://www.dpri.kyoto-u.ac.jp/">http://www.dpri.kyoto-u.ac.jp/</a>
日本東京大學地震研究所	日本東京大學地震研究所	<a href="http://www.eri.u-tokyo.ac.jp/">http://www.eri.u-tokyo.ac.jp/</a>



## 國內縣市消防局網站

台北市消防局	<a href="http://www.tfd.gov.tw/">http://www.tfd.gov.tw/</a>	台南市消防局	<a href="http://www.tcfed.gov.tw/">http://www.tcfed.gov.tw/</a>
高雄市消防局	<a href="http://www.fdkc.gov.tw/">http://www.fdkc.gov.tw/</a>	台南縣消防局	<a href="http://www.tnf.gov.tw/">http://www.tnf.gov.tw/</a>
基隆市消防局	<a href="http://www.klfd.gov.tw/">http://www.klfd.gov.tw/</a>	高雄縣消防局	<a href="http://www.kscgfd.gov.tw/">http://www.kscgfd.gov.tw/</a>
台北縣消防局	<a href="http://www.tpf.gov.tw/">http://www.tpf.gov.tw/</a>	屏東縣消防局	<a href="http://www.ptfire.gov.tw/">http://www.ptfire.gov.tw/</a>
桃園縣消防局	<a href="http://www.tyfd.gov.tw/">http://www.tyfd.gov.tw/</a>	宜蘭縣消防局	<a href="http://fire.e-land.gov.tw/fire/">http://fire.e-land.gov.tw/fire/</a>
新竹市消防局	<a href="http://www.hcfd.gov.tw/">http://www.hcfd.gov.tw/</a>	花蓮縣消防局	<a href="http://www.hnfa.gov.tw/">http://www.hnfa.gov.tw/</a>
新竹縣消防局	<a href="http://www1.hchg.gov.tw/">http://www1.hchg.gov.tw/</a>	台東縣消防局	<a href="http://www.ttfd.gov.tw/">http://www.ttfd.gov.tw/</a>
苗栗縣消防局	<a href="http://www.mlfd.gov.tw/">http://www.mlfd.gov.tw/</a>	澎湖縣消防局	<a href="http://www.phfd.gov.tw/">http://www.phfd.gov.tw/</a>
台中市消防局	<a href="http://www.tccfd.gov.tw/">http://www.tccfd.gov.tw/</a>	金門縣消防局	<a href="http://ww2.kinmen.gov.tw:8080/">http://ww2.kinmen.gov.tw:8080/</a>
台中縣消防局	<a href="http://www.tccf.gov.tw/">http://www.tccf.gov.tw/</a>	連江縣消防局	<a href="http://www.lcfd.gov.tw/">http://www.lcfd.gov.tw/</a>
南投縣消防局	<a href="http://www.ntfd.gov.tw/">http://www.ntfd.gov.tw/</a>		
彰化縣消防局	<a href="http://www.chfd.gov.tw/">http://www.chfd.gov.tw/</a>		
雲林縣消防局	<a href="http://www.ylfire.gov.tw/">http://www.ylfire.gov.tw/</a>		
嘉義市消防局	<a href="http://www.cyfd.gov.tw/">http://www.cyfd.gov.tw/</a>		
嘉義縣消防局	<a href="http://www.cycfd.gov.tw/">http://www.cycfd.gov.tw/</a>		

## 防災社區指導手冊

出版單位 行政院災害防救委員會  
發行人 蔡英文  
副發行人 李逸洋、吳澤成、黃季敏  
編輯委員 廖明川、張勝雄、陳稔惠、周國祥、冷家宇  
總編輯 陳文龍  
副總編輯 馮俊益  
執行編輯 李明憲、黃楓森、周晶晶  
地址 臺北市襄陽路1號7樓  
電話 (02) 2388-2119  
網址 <http://www.ndppc.nat.gov.tw/>

執行單位 台灣大學建築與城鄉研究所  
作者 陳亮全、劉怡君、陳海立  
攝影 陳亮全、劉怡君、陳海立  
美術設計 陳海立、劉怡君  
校稿 邱鳳蘭

印刷  
出版日期