做好应急 注音

高层住宅



多伦多市的应急管理计划

多伦多应急管理计划委员会(Toronto Emergency Management Program Committee. 简称TEMPC)负责提供行政领导和政策方向并通过必要的资 源调配对紧急事件之策略性应对方案实施管理。TEMPC也为市政府提供 制定和维持综合性应急管理程序的有效工具以及管理各种应急响应行动。

应急管理办公室(Office of Emergency Management, 简称OEM)代表 多伦多应急管理计划委员会对相关活动进行监督, 其目的是改善多伦多 市居民和基本服务的应急保护及安全性。

紧急救援电话 9-1-1

做好应急准备 (Get emergency Ready)

由多伦多市应急管理办公室出版

索取副本:

多伦多市应急管理办公室

(City of Toronto, Office of Emergency Management)

电话: 416-392-4554 电子邮件: oem@toronto.ca

了解更多信息及获取本指南的电子版本:

Toronto.ca/oem



高层住宅

目录

应急准备	1
准备应急工具包	
个人准备 应急袋	
了解风险	4
停电和公共服务中断	4
食品安全	6
火灾	7
是走还是留?	
制定计划	10
保险的重要性	11
紧急医疗准备	12
特别注意事项	13
就地躲避还是撤离 - 区别是什么?	
撤离	
1871√1	10
重要的电话号码	16
信息表	17



应急准备

紧急情况可以发生在任何时间或任何地点。多伦多市政府(由应急管理办公室(OEM)负责)及其合作伙伴已准备好在各种突发事件中为居民提供协助。然而,即使市政府方面已做好准备,居民自己在应急准备方面也扮演着重要角色。

在紧急情况下,居住在高层住宅里的居民有可能:被强制撤离,被要求留在室内(就地躲避),还可能经历较长时间的停电。您可以采取各种措施在紧急事件发生时保护您自己、您的亲人和您的财产。

了解风险 制定计划 准备应急工具包

若没有食物和水,72小时是一段很长的难熬时间。

做好应急准备可以显著减少您在地区或全市范围内发生的突发事件中可 能遭遇的困难。

准备应急工具包

个人准备

作为应急规划的一部分,理想状态是所有居民都准备一个3天或72小时应急工具包,包内装有您需要的全部物品,例如:

- 足够三天的饮用水(每人每天4升)
- 电池供电手电筒或手摇收音机手电筒
- 手电筒和收音机的电池
- 可满足您的饮食要求,足够三天的非易腐食品,包括婴儿、儿童、老人和宠物的食品(如果需要的话)
- 手动开罐器
- 急救箱
- 洗手液
- 处方药、医疗用品和专用设备
- 一份关于特殊需要或残障需求的"紧急应对"(In Case of Emergency)信息表,上面列出您的医疗保健提供者、护理人员、紧急联系人或个人服务员、您的服务型动物兽医的联系信息,以及一份详细的,包括所有处方药和其他药品的清单。请参阅多伦多急救服务中心(Toronto Emergency Medical Services)提供的信息表实例:http://www.torontoems.ca/main-site/careers/ice.html

应急袋(Go Bag)

除了72小时应急工具包外,您的每个家庭成员都应该准备一个应急袋-袋内装有在撤离时可能需要的所有物品。应急袋应为坚固、易于携带的容器,如背包或带轮子的手提箱。应急袋应置于方便拿到的地方以备您在紧急情况下撤离。

根据个人需求的不同,每个人的应急袋也不同。请考虑包括以下物品:

- □ 重要文件、护照、银行账户号码、信用卡、医疗保健卡、社会保险卡、家庭记录、保险单、带照片的证件、住址证明等复印件。
- □ "紧急应对"信息表复印件
- □ 一份列出您服用的所有药物及服用频率的清单
- □ 一套额外的汽车和公寓钥匙
- □ 信用卡、ATM卡和现金,特别是小面额现金。
- □ 瓶装水和非易腐食品, 如能量棒或燕麦棒
- □ 联系人名单和家庭成员会面地点信息
- □ 儿童护理用品或其他特殊护理物品。

此外, 还应确保:

- □ 保持手机电池充好电,携带备用电池、车载充电器或便携式电 池组
- □ 把手电筒放在即使于黑暗中也可以找到的地方
- □ 随时和及时补充食物和水
- □ 使用带电涌保护的电源插板以保护敏感电子设备
- □ 如果应急袋中存储了额外的药品,请确保在过期之前更换新药。



了解风险

多伦多市政府及其合作伙伴已准备好在发生各类突发事件,包括停电、火灾、强烈风暴、洪水和爆发传染病疫情时为居民提供协助。

影响高层住宅居民的两类最常见突发事件是停电和火灾。

停电和公共服务中断

停电和公共服务中断可以由系统故障或外部事件如恶劣天气引起。 停电可能会持续几分钟到几天。在极端炎热或寒冷的天气中,长时 间停电可能给您带来健康与安全风险。

多伦多电力公司(Toronto Hydro)停电热线号码是416-542-8000 请打电话报告断电、电线故障、电力质量问题以及其他客户服务问 题。

网上停电中心:请访问OutageTO.com或者在Twitter @TorontoHydro 关注多伦多电力公司

在停电期间需要您保持耐心,我们对此表示感谢。停电时电梯可能 无法工作,水的压力也可能受到影响。多伦多电力公司将努力尽快 和尽可能安全地恢复供电。

在停电期间:

- 请断开取暖器、烤面包机、电锅及任何其他可能在停电时仍在使用中,当电源恢复时会继续操作并可能因此成为火灾源头的器具的电源。
- 确保关掉炉台和烤箱。
- 关闭在停电时仍在使用中的洗衣机和洗碗机的水源

- 只开一盏灯或一台收音机以便让您知道什么时候恢复供电
- 拔下电脑、电视、音响和其他电器的电源插头以防止因电涌造成 损坏。
- 首先将最要紧的器具接入电源,等候10至15分钟,让电气系统 稳定之后再接入其他电器。
- 切勿在室内使用烤肉架、丙烷或煤油加热器或便携式发电机
- 切勿在无人值守情况下使用蜡烛

供电恢复后应限制用电量以帮助缓解系统的潜在压力。节能技巧包括:

- 关掉所有非必要照明
- 将空调设置为至少25℃
- 使用风扇代替空调,关闭窗帘/百叶窗以遮挡阳光并保持内部冷气
- 限制使用主要耗电设备,如洗碗机、洗衣机和烘干机等。

在长时间停电期间,您的楼房物业管理人员或社区组织如加拿大红十字会有可能造访您家,看看您是否需要任何帮助。



食品安全

在停电期间,冰箱或冰柜中保存的食品可能变得无法安全食用。下面的提示有助于确保在停电情况下安全储存食品:

- 尽量保持冰箱和冰柜的门关闭(如果可能的话)以保持内部温度。在没电和不开门的情况下,冰箱可在4至6小时内保持食品低温,完全装满的冰柜可保持食品冷冻约48小时,半满的冰柜可保持食品冷冻约24小时
- 可在冰箱内放一支温度计,这样您就能知道什么时候温度超过了4℃
- 请将已在温度高于4℃条件下储存超过两小时的易腐食品如肉、鱼、禽、蛋和剩菜丢弃
- 冰柜中的已解冻食品可以再次冷冻,前提是这些食品仍然含有冰 晶或者被保存在4°C或以下 - 您应分别评估每件食品
- 部分解冻和再冻可能会降低某些食品的质量,但这类食品仍然可以安全食用
- 如果可能的话,在冰箱和冰柜内放入冰袋以保持较长时间低温
- 将冰箱或冰柜内与生肉汁接触过的任何食品丢弃
- 如果您怀疑某食品已经变质,应将其丢弃
- 有关需要冷藏的药物(如胰岛素)的正确储存信息,请与您的医 生或药剂师联系。

要了解更多有关保留和丢弃冷藏食品的信息,请访问多伦多公共卫生局(Toronto Public Health)网站的居家食品安全(Food Safety at Home)一节。

火灾

与一般的单户住宅相比,高层住宅的防火性能更高。地板和天花板都使用耐火材料建造并分隔为多个防火分区。然而,在发生火灾时,您还可以做很多事来保护您的家人和财产。

如果您居住的单元发生了火灾:

- 告诉单元里的所有人立刻离开
- 关闭所有的门,但不要上锁。
- 拉下您所在楼层的火灾警报器,同时大喊"着火了(fire)"
- 通过最近的出口楼梯离开建筑物。
- 不要使用电梯
- 在安全的地点拨打9-1-1给消防部门。切勿假设已有人报警。
- 迎接消防队员的到达,告诉他们着火的地点。



是走还是留?

在大多数情况下,火灾发生时最好尽快离开建筑物。但在某些情况下您可能无法离开,您也可能必须留在自己的单元中。无论哪种情况,您必须迅速采取行动,因为那时的时间以秒计算。等待的时间越长,浓烟蔓延至楼梯和走廊的风险就越大,您的生存机会也就越小。不管您如何决定,您必须保护自己,避免吸入烟雾。

如果您决定离开建筑物

查看您的单元门。如果烟雾正从门的四周进入,不要开门。

摸摸门和门把手。如果门或把手发热,不要开门。保护自己避免吸入已进入单元的烟雾,这本小册子的以后章节对此有介绍。

- 如果不存在烟雾或发热,将身体靠在门上,慢慢打开门。
- 如果您看到烟雾或感到热气,应迅速关上门,保护自己。
- 如果走廊无烟无热,您应带好钥匙,关上门,去到最近的出口楼梯。
- 不要使用电梯。
- 小心打开最近的出口楼梯门。
- 如果没有烟雾,迅速通过楼梯离开建筑物。
- 如果有烟雾则不要进入。把门关上。找到另一个出口楼梯,小心 开门。
- 如果这里没有烟雾,迅速通过此楼梯离开建筑物。
- 若有烟雾则不要进入。如果还有其他楼梯,请照此办理。如果没有其他楼梯,请返回您的单元中,保护自己避免吸入烟雾。

当您进入楼梯间后

若您看到有烟雾从下面楼层冒出,不要继续下楼,请按照下面的安全 提示进行:

- 离开楼梯进入最近的楼层,找到另一个出口楼梯。
- 小心打开门,如果没有烟雾,继续下楼离开建筑物。
- 如果您无法通过任何楼梯离开建筑物,在可能的情况下应返回您的 单元中,或者进入另一楼层,敲各单元的门直到找到暂避场所。
- 千万不要去屋顶,因为烟雾往上走!通往屋顶的门会上锁,因此 您可能被困。
- 如果处于烟雾弥漫的环境,记住要保持接近地面的体位。
- 接近地面的空气较干净。
- 一旦出来了,就要留在外面。在消防部门通知您已经安全之前不 要回到建筑物中。

如果您留在自己的单元中:

您必须保护自己避免吸入烟雾。在获救或被告知可以离开之前要留在您的单元中。

尽量不让烟雾进入您的单元。用胶带封住门四周的缝,在门底部塞 入湿毛巾。用胶带、湿毛巾或铝箔封住通风口或通风管道。

若烟雾进入了您的单元:

- 拨打911给消防部门,告诉他们您在哪里,然后到阳台上,关上门。
- 如果您家没有阳台,应到烟雾最少的房间,关上门,再用胶带和 毛巾密封。如果有必要,打开窗户让新鲜空气进来。
- 在窗户或阳台上悬挂一块布告诉紧急救援人员您在哪里。
- 保持接近地面的体位,那里的空气较干净。
- 注意听取主管部门的指示。

制定计划

高层住宅的居民可以采取具体步骤制定应急计划。

居民应该了解:

关于您居住的建筑物:

- 建筑物管理者的姓名和电话号码
- 灭火器、自动体外除颤器和氧气瓶的位置
- 紧急撤离设备的位置
- 紧急出口的位置
- 主导建筑物撤离演习的人和演习频率
- 楼层监督员是谁(如果设有楼层监督员的话)
- 如果撤离建筑物应在哪里集合。

关于您的家人:

- 您的孩子所在学校/托儿所或日托设施的应急计划
- 为您的家人制定一项如果您不在场的计划 您的孩子可以打电话 给谁寻求帮助或获取信息?
- 预先确定一个集合地点。

鼓励居民们建立伙伴系统,经常探访邻居,尤其是老人和其他可能 有特殊需要的居民。我们鼓励社区/街道确定本地区的弱势人群,多 关怀他们。



做好<mark>应急</mark> 准备

保险的重要性

建议高层住宅的租户办理家庭或租赁保险。租户须对其造成的建筑物任何部分的损坏负责。例如,如果租户因在家中使用有问题的烤面包机而引起电气火灾,则租客对火灾造成的任何损坏负有法律责任。

欲了解更多信息,请访问加拿大保险局(Insurance Bureau of Canada)网站:http://www.ibc.ca/en/



d, pursuant to the proabove policy number rance Company] of

紧急医疗准备

下面的提示可帮助您预先设想和做好准备应对意外紧急 医疗事件:

- 写下您的病史和用药史,放在医护人员方便拿到的地方
- 填写"紧急应对"信息表(ICE),该表格载于多伦多急救服务中心(Toronto Emergency Medical Services)网站。将副本贴于冰箱门,放入您的钱包,并交给一名家庭成员妥善保管
- 将您的房间号、地址和公寓进入代码写在贴纸上,张贴于靠近电话的地方,以备其他人需要拨打911
- 把您的药品集中放于同一位置,以便在黑暗中容易找到
- 确保您的药物储量充足 不要用完
- 知道您的医疗卡放在哪里
- 设置备用电源供电子医疗设备使用
- 准备一个急救箱。



特别注意事项

- 如果您需要紧急撤离椅,请要求在您居住的楼层安装一部,最好 装在靠近楼梯间的地方(如适用的话)
- 如果您依赖于任何生命维持仪器/设备,您应制定一份后备应急 计划,确保该设备/仪器在停电状态下可以工作
- 如果您或您的亲人依赖于电动医疗设备如呼吸机或肾透析机,请与多伦多电力公司联系(416-542-8000)以便在生命支持通知注册系统(Life Support Notification Registry)中登记
- 标记您的设备并附上如何使用和运输的说明。
- 做好提前安排以便有人在紧急情况下关照您,还应和您的医疗服务提供者一起制定一份计划
- 佩戴MedicAlert手链或携带标识卡
- 确保您的邻居,物业管理者和社区协会了解您的情况,以便他们 在紧急情况下关照您。



就地躲避还是撤离 - 区别是什么?

在紧急情况下,您可能会被要求留在室内(就地躲避)或撤离,官员们将通知您是留在室内还是离开。

就地躲避

如果被要求就地躲避,您可以应用很多办法来保护您的家人和财产。您应该准备好:

- 应急工具包和非易腐食品
- 能发出较大声响的个人报警器或哨,以便在需要帮助时唤起别人 的注意
- 一块能挂在窗口和/或阳台上的白布,如果您需要发出求救信号,别人可以用它来确定您的位置
- 用于在门、窗或布上写下信息的记号笔,以便您在需要时发出求 救信号
- 可封闭通风口的铝箔或胶带。

GO

STAY

撤离

如果您必须撤离:

- 按照紧急救援人员的指示行动
- 让别人知道您已经离开,以及在哪里可以找到您
- 关掉所有的灯和电器(除了冰箱和冰柜)
- 关闭或降低供暖或空调
- 锁好门。

在确保安全的情况下记得要携带下列物品:

- 您的应急袋(Go-Bag)
- 手机、笔记本电脑、平板电脑、充电器和电池组
- 每个家庭成员的服装和洗漱用品
- 婴儿及儿童的食品、奶瓶、尿布、喜爱的书籍、游戏和玩具等。

不要忘记您的宠物或服务型动物:

- 宠物可能会走失和/或无法靠自己生存
- 带上宠物的食物和水、药物、喜爱的玩具、识别标签和许可证等
- 带上链条/安全带及宠物笼
- 在紧急情况下,多伦多动物服务处(Toronto Animal Services)可为房主提供宠物选项,他们的电话是416-338-PAWS(7297)。

紧急事件过后:

- 检查房间内部和周围的损坏情况
- 丢掉任何变质或受污染的食物,特别是经历停电之后。如果您不确定,应立即将其丢弃
- 鼓励家庭成员谈论他们的经历和感受,特别是儿童
- 联系其他家庭成员,让他们知道您已安全。

重要的电话号码和网站

多伦多市:

- 多伦多市政府(City of Toronto)网站: toronto.ca
- 拨打311

在重大紧急事件中随时在推特关注多伦多市政府 @TorontoComms或@TorontoOEM以获取最新信息。

天气警报及更新

- 加拿大环境部 (Environment Canada): weatheroffice.qc.ca/canada e.html
- 气象网 (The Weather Network): theweathernetwork.com

紧急救援电话

■ **多伦多电力公司(Toronto Hydro**)电力中断热线 416-542-8000

一定要打电话报告可能的天然气泄漏(臭鸡蛋味)

■ 安桥天然气配气公司 (Enbridge Gas Distribution) 紧急电话号码 1-866-763-5427

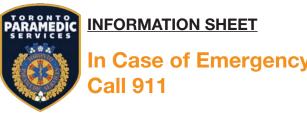
非紧急电话号码

消防: 416-338-9000治安::416-808-2222

如果人身或财产受到威胁请立即拨打911

如果并非紧急情况请不要拨打911。拨打311:

- 寻求协助找到避难场所及获得其他服务
- 查询有关消防、治安或多伦多急救服务处(Toronto Paramedic Services)的非紧急电话号码



PARAMEDIC INFORMATION SHE	E Ready	
In Case of Emergency Call 911		
CONTACT INFORMATION		
First Name Last	t Name	
Address	Apt	
City	Postal Code	
Main Phone	Alt. Phone	
Health Card	Birth Date	
Primary Language(s)	Gender	
Advanced Care Directive On file with (personal or religious request or other medical order)		
Emergency Contact 1		
Main Phone	Alt. Phone	
Emergency Contact 2		
Main Phone —————	Alt. Phone	
Primary Care Provider		
Phone —		
RELEVANT MEDICAL HISTORY		

Get Emergency

RELEVANT MEDIC ☐ Cardiac (angina, heart attack, bypass, pacemaker) ☐ Asthma ☐ Cancer ☐ Stroke/TIA COPD (emphysema, bronchitis) ☐ Alzheimer □ Hypertension (high blood pressure) Seizure (convulsions) □ Dementia □ Congestive heart failure ☐ Diabetic (Insulin/Non Insulin □ Psychiatric Dependant) Other:

Date

Out here and store in a safe place.

拨打正确的电话

- 有关社区、社会、政府和非紧急医疗服务的 2ll 信息和转介服务热线 211Ontario.ca
- 有关多伦多市政府各种服务和计划的信息 toronto.ca/311
- **9II** 人、财产或环境受到威胁的任何紧急情况 toronto.ca/emergency

免费使用。 ^{超过100种语言版本}

