

# 做好應急 準備

## 高層住宅



Call **3 1 1**

## 多倫多市的應急管理計畫

多倫多應急管理計畫委員會（Toronto Emergency Management Program Committee，簡稱TEMPC）負責提供行政領導和政策方向並透過必要的資源調配對緊急事件之策略性應對方案實施管理。TEMPC也為市政府提供制定和維持綜合性應急管理程序的有效工具以及管理各種應急回應行動。

應急管理辦公室（Office of Emergency Management，簡稱OEM）代表多倫多應急管理計畫委員會對相關活動進行監督，其目的是改善多倫多市居民和基本服務的應急保護及安全性。

## 緊急救援電話 9-1-1

**做好應急準備**（Get emergency Ready）由多倫多市應急管理辦公室出版

索取副本：

多倫多市應急管理辦公室（City of Toronto, Office of Emergency Management）

電話：416-392-4554 電子郵件：[oem@toronto.ca](mailto:oem@toronto.ca)

瞭解更多資訊及獲取本指南的電子版本：

[toronto.ca/oem](http://toronto.ca/oem)



# 做好應急 準備

## 高層住宅

### 目錄

應急準備 .....	1
準備應急工具包 .....	2
個人準備 .....	2
應急袋 .....	2
瞭解風險 .....	4
停電和公共服務中斷 .....	4
食品安全 .....	6
火災 .....	7
是走還是留？ .....	8
訂定計畫 .....	10
保險的重要性 .....	11
緊急醫療準備 .....	12
特別注意事項 .....	13
就地躲避還是撤離 – 區別是什麼？ .....	14
撤離 .....	15
重要的電話號碼 .....	16
資訊表 .....	17



## 應急準備

緊急情況可以發生在任何時間或任何地點。多倫多市政府（由應急管理辦公室（OEM）負責）及其合作夥伴已準備好在各種突發事件中為居民提供協助。然而，即使市政府方面已做好準備，居民自己在應急準備方面也扮演著重要角色。

在緊急情況下，居住在高層住宅裡的居民有可能：被強制撤離，被要求留在室內（就地躲避），還可能經歷較長時間的停電。您可以採取各種措施在緊急事件發生時保護您自己、您的親人和您的財產。

## 瞭解風險 訂定計畫 準備應急工具包

若沒有食物和水，72小時是一段很長的難熬時間。

做好應急準備可以顯著減少您在地區或全市範圍內發生的突發事件中可能遭遇的困難。

# 做好應急 準備

## 準備應急工具包

### 個人準備

作為應急規劃的一部分，理想狀態是所有居民都準備一個3天或72小時應急工具包，包內裝有您需要的全部物品，例如：

- 足夠三天的飲用水（每人每天4升）
- 電池供電手電筒或手搖收音機手電筒
- 手電筒和收音機的電池
- 可滿足您的飲食要求，足夠三天的非易腐食品，包括嬰兒、兒童、老人和寵物的食品（如果需要的話）
- 手動開罐器
- 急救箱
- 洗手液
- 處方藥、醫療用品和專用設備
- 一份關於特殊需要或殘障需求的「緊急應對」（In Case of Emergency）資訊表，上面列出您的醫療保健提供者、護理人員、緊急連絡人或個人服務員、您的服務型動物獸醫的聯絡資訊，以及一份詳細的，包括所有處方藥和其他藥品的清單。請參閱多倫多急救服務中心（Toronto Emergency Medical Services）提供的資訊表實例：<http://www.torontoems.ca/main-site/careers/ice.html>

### 應急袋（Go Bag）

除了72小時應急工具包外，您的每個家庭成員都應該準備一個應急袋 - 袋內裝有在撤離時可能需要的所有物品。應急袋應為堅固、易於攜帶的容器，如背包或帶輪子的手提箱。應急袋應置於方便拿到的地方以備您在緊急情況下撤離。

# 做好應急 準備

依個人需求不同，每個人的應急袋也不同。請考慮包括以下物品：

- 重要文件、護照、銀行帳戶號碼、信用卡、醫療保健卡、社會保險卡、家庭記錄、保險單、帶照片的證件、住址證明等影本。
- 「緊急應對」資訊表影本
- 一份列出您服用的所有藥物及服用頻率的清單
- 一套額外的汽車和公寓鑰匙
- 信用卡、ATM卡和現金，特別是小額現金。
- 瓶裝水和非易腐食品，如能量棒或燕麥棒
- 連絡人名單和家庭成員會面地點資訊
- 兒童護理用品或其他特殊護理物品。

## 此外，還應確保：

- 保持手機電池充好電，攜帶備用電池、車載充電器或可攜式電池組
- 把手電筒放在即使於黑暗中也可以找到的地方
- 隨時和及時補充食物和水
- 使用帶電湧保護的電源插板以保護敏感電子設備
- 如果應急袋中存儲了額外的藥品，請確保在過期之前更換新藥。



# 做好應急 準備

## 瞭解風險

多倫多市政府及其合作夥伴已準備好在發生各類突發事件，包括停電、火災、強烈風暴、洪水和爆發傳染病疫情時為居民提供協助。

影響高層住宅居民的兩類最常見突發事件是停電和火災。

## 停電和公共服務中斷

停電和公共服務中斷可以由系統故障或外部事件如惡劣天氣引起。停電可能會持續幾分鐘到幾天。在極端炎熱或寒冷的天氣中，長時間停電可能給您帶來健康與安全風險。

**多倫多電力公司 (Toronto Hydro) 停電熱線號碼是416-542-8000**  
請打電話報告斷電、電線故障、電力品質問題以及其他客戶服務問題。

網上停電中心：請瀏覽OutageTO.com或者在Twitter @TorontoHydro  
關注多倫多電力公司

在停電期間需要您保持耐心，我們對此表示感謝。停電時電梯可能無法工作，水的壓力也可能受到影響。多倫多電力公司將努力儘快和盡可能安全地恢復供電。

### 在停電期間：

- 請斷開取暖器、烤麵包機、電鍋及任何其他可能在停電時仍在使用中，當電源恢復時會繼續操作並可能因此成為火災源頭的器具的電源。
- 確保關掉爐臺和烤箱。
- 關閉在停電時仍在使用的洗衣機和洗碗機的水源

# 做好應急 準備

多倫多的潛在風險

- 只開一盞燈或一台收音機以便讓您知道什麼時候恢復供電
- 拔下電腦、電視、音響和其他電器的電源插頭以防止因電湧造成損壞。
- 首先將最要緊的器具接入電源，等候10至15分鐘，讓電氣系統穩定之後再接入其他電器。
- 切勿在室內使用烤肉架、丙烷或煤油加熱器或可攜式發電機
- 切勿在無人值守情況下使用蠟燭

供電恢復後應限制用電量以幫助緩解系統的潛在壓力。節能技巧包括：

- 關掉所有非必要照明
- 將空調設置為至少25°C
- 使用風扇代替空調，關閉窗簾/百葉窗以遮擋陽光並保持內部冷氣
- 限制使用主要耗電設備，如洗碗機、洗衣機和烘乾機等。

在長時間停電期間，您的樓房物業管理人員或社區組織如加拿大紅十字會有可能造訪您家，看看您是否需要任何幫助。



# 做好應急 準備

## 食品安全

在停電期間，冰箱或冰櫃中保存的食品可能變得無法安全食用。下面的提示有助於確保在停電情況下安全儲存食品：

- 儘量保持冰箱和冰櫃的門關閉（如果可能的話）以保持內部溫度。在沒電和不開門的情況下，冰箱可在4至6小時內保持食品低溫，完全裝滿的冰櫃可保持食品冷凍約48小時，半滿的冰櫃可保持食品冷凍約24小時
- 可在冰箱內放一支溫度計，這樣您就能知道什麼時候溫度超過了4°C
- 請將已在溫度高於4°C條件下儲存超過兩小時的易腐食品如肉、魚、禽、蛋和剩菜丟棄
- 冰櫃中的已解凍食品可以再次冷凍，前提是這些食品仍然含有冰晶或者被保存在4°C或以下 - 您應分別評估每件食品
- 部分解凍和再凍可能會降低某些食品的品質，但這類食品仍然可以安全食用
- 如果可能的話，在冰箱和冰櫃內放入冰袋以保持較長時間低溫
- 將冰箱或冰櫃內與生肉汁接觸過的任何食品丟棄
- 如果您懷疑某食品已經變質，應將其丟棄
- 有關需要冷藏的藥物（如胰島素）的正確儲存資訊，請與您的醫生或藥劑師聯絡。

要瞭解更多有關保留和丟棄冷藏食品的資訊，請瀏覽多倫多公共衛生局（Toronto Public Health）網站的居家食品安全（Food Safety at Home）一節。

## 火災

與一般的單戶住宅相比，高層住宅的防火性能更高。地板和天花板都使用耐火材料建造並分隔為多個防火分區。然而，在發生火災時，您還可以做很多事來保護您的家人和財產。

如果您居住的單元發生了火災：

- 告訴單元裡的所有人立刻離開
- 關閉所有的門，但不要上鎖。
- 拉下您所在樓層的火災警報器，同時大喊「著火了（fire）」
- 通過最近的出口樓梯離開建築物。
- 不要使用電梯
- 在安全的地點撥打9-1-1給消防部門。切勿假設已有人報警。
- 迎接消防隊員的到達，告訴他們著火的地點。



# 做好應急 準備

## 是走還是留？

在大多數情況下，火災發生時最好儘快離開建築物。但在某些情況下您可能無法離開，您可能必須留在自己的單元中。無論哪種情況，您必須迅速採取行動，因為那時的時間以秒計算。等待的時間越長，濃煙蔓延至樓梯和走廊的風險就越大，您的生存機會也就越小。不管您如何決定，您必須保護自己，避免吸入煙霧。

### 如果您決定離開建築物

查看您的單元門。如果煙霧正從門的四周進入，不要開門。

摸摸門和門把手。如果門或把手發熱，不要開門。保護自己避免吸入已進入單元的煙霧，這本小冊子的以後章節對此有介紹。

- 如果不存在煙霧或發熱，將身體靠在門上，慢慢打開門。
- 如果您看到煙霧或感到熱氣，應迅速關上門，保護自己。
- 如果走廊無煙無熱，您應帶好鑰匙，關上門，去到最近的出口樓梯。
- 不要使用電梯。
- 小心打開最近的出口樓梯門。
- 如果沒有煙霧，迅速通過樓梯離開建築物。
- 如果有煙霧則不要進入。把門關上。找到另一個出口樓梯，小心開門。
- 如果這裡沒有煙霧，迅速通過此樓梯離開建築物。
- 若有煙霧則不要進入。如果還有其他樓梯，請照此辦理。如果沒有其他樓梯，請返回您的單元中，保護自己避免吸入煙霧。

## 當您進入樓梯間後

若您看到有煙霧從下面樓層冒出，不要繼續下樓，請按照下面的安全提示進行：

- 離開樓梯進入最近的樓層，找到另一個出口樓梯。
- 小心打開門，如果沒有煙霧，繼續下樓離開建築物。
- 如果您無法通過任何樓梯離開建築物，在可能的情況下應返回您的單元中，或者進入另一樓層，敲各單元的門直到找到暫避場所。
- 千萬不要去屋頂，因為煙霧往上走！通往屋頂的門會上鎖，因此您可能被困。
- 如果處於煙霧瀰漫的環境，記住要保持接近地面的體位。
- 接近地面的空氣較乾淨。
- 一旦出來了，就要留在外面。在消防部門通知您已經安全之前不要回到建築物中。

## 如果您留在自己的單元中：

您必須保護自己避免吸入煙霧。在獲救或被告知可以離開之前要留在您的單元中。

儘量不讓煙霧進入您的單元。用膠帶封住門四周的縫，在門底部塞入濕毛巾。用膠帶、濕毛巾或鋁箔封住通風口或通風管道。

## 若煙霧進入了您的單元：

- 撥打911給消防部門，告訴他們您在哪裡，然後到陽臺上，關上門。
- 如果您家沒有陽臺，應到煙霧最少的房間，關上門，再用膠帶和毛巾密封。如果有必要，打開窗戶讓新鮮空氣進來。
- 在窗戶或陽臺上懸掛一塊布告訴緊急救援人員您在哪裡。
- 保持接近地面的體位，那裡的空氣較乾淨。
- 注意聽取主管部門的指示。

# 做好應急 準備

## 訂定計畫

高層住宅的居民可以採取具體步驟訂定應急計畫。

### 居民應該瞭解：

#### 關於您居住的建築物：

- 建築物管理者的姓名和電話號碼
- 滅火器、自動體外除顫器和氧氣瓶的位置
- 緊急撤離設備的位置
- 緊急出口的位置
- 主導建築物撤離演習的人和演習頻率
- 樓層監督員是誰（如果設有樓層監督員的話）
- 如果撤離建築物應在哪裡集合。

#### 關於您的家人：

- 您的孩子所在學校/托兒所或日托設施的應急計畫
- 為您的家人訂定一項如果您不在場的計畫 - 您的孩子可以打電話給誰尋求幫助或獲取資訊？
- 預先確定一個集合地點。

鼓勵居民們建立夥伴系統，經常探訪鄰居，尤其是老人和其他可能有特殊需要的居民。我們鼓勵社區/街道確定本地區的弱勢人群，多關懷他們。



## 保險的重要性

建議高層住宅的租戶辦理家庭或租賃保險。租戶須對其造成的建築物任何部分的損壞負責。例如，如果租戶因在家中使用有問題的烤麵包機而引起電氣火災，則租客對火災造成的任何損壞負有法律責任。

欲瞭解更多資訊，請瀏覽加拿大保險局（Insurance Bureau of Canada）網站：<http://www.abc.ca/en/>



**Insurance policy.**

d, pursuant to the pro  
above policy number  
[Insurance Company] of

# 做好應急 準備

## 緊急醫療準備

下面的提示可幫助您預先設想和做好準備應對意外緊急醫療事件：

- 寫下您的病史和用藥史，放在醫護人員方便拿到的地方
- 填寫「緊急應對」資訊表（ICE），該表格載於多倫多急救服務中心（Toronto Emergency Medical Services）網站。將副本貼於冰箱門，放入您的錢包，並交給一名家庭成員妥善保管
- 將您的房間號、地址和公寓進入代碼寫在貼紙上，張貼於靠近電話的地方，以備其他人需要撥打911
- 把您的藥品集中放於同一位置，以便在黑暗中容易找到
- 確保您的藥物儲量充足 - 不要用完
- 知道您的醫療卡放在哪裡
- 設置備用電源供電子醫療設備使用
- 準備一個急救箱。



## 特別注意事項

- 如果您需要緊急撤離椅，請要求在您居住的樓層安裝一部，最好裝在靠近樓梯間的地方（如適用的話）
- 如果您依賴於任何生命維持儀器/設備，您應訂定一份後備應急計畫，確保該設備/儀器在停電狀態下可以工作
- 如果您或您的親人依賴於電動醫療設備如呼吸機或腎透析機，請與多倫多電力公司聯絡（416-542-8000）以便在生命支援通知註冊系統（Life Support Notification Registry）中登記
- 標記您的設備並附上如何使用和運輸的說明。
- 做好提前安排以便有人在緊急情況下關照您，還應和您的醫療服務提供者一起訂定一份計畫
- 佩戴MedicAlert手鏈或攜帶標識卡
- 確保您的鄰居，物業管理者和社區協會瞭解您的情況，以便他們在緊急情況下關照您。



# 做好應急 準備

## 就地躲避還是撤離 – 區別是什麼？

在緊急情況下，您可能會被要求留在室內（就地躲避）或撤離，官員們將通知您是留在室內還是離開。

### 就地躲避

如果被要求就地躲避，您可以應用很多辦法來保護您的家人和財產。您應該準備好：

- 應急工具包和非易腐食品
- 能發出較大聲響的個人報警器或哨，以便在需要幫助時喚起別人的注意
- 一塊能掛在窗口和/或陽臺上的白布，如果您需要發出求救信號，別人可以用它來確定您的位置
- 用於在門、窗或布上寫下資訊的記號筆，以便您在需要時發出求救信號
- 可封閉通風口的鋁箔或膠帶。



## 撤離

### 如果您必須撤離：

- 按照緊急救援人員的指示行動
- 讓別人知道您已經離開，以及在哪裡可以找到您
- 關掉所有的燈和電器（除了冰箱和冰櫃）
- 關閉或降低供暖或空調
- 鎖好門。

### 在確保安全的情況下記得要攜帶下列物品：

- 您的應急袋（Go-Bag）
- 手機、筆記型電腦、平板電腦、充電器和電池組
- 每個家庭成員的服裝和洗滌用品
- 嬰兒及兒童的食品、奶瓶、尿布，喜愛的書籍、遊戲和玩具等。

### 不要忘記您的寵物或服務型動物：

- 寵物可能會走失和/或無法靠自己生存
- 帶上寵物的食物和水、藥物、喜愛的玩具、識別標籤和許可證等
- 帶上鏈條/安全帶及寵物籠
- 在緊急情況下，多倫多動物服務處（Toronto Animal Services）可為房主提供寵物選項，他們的電話是416-338-PAWS（7297）。

### 緊急事件過後：

- 檢查房間內部和周圍的損壞情況
- 丟掉任何變質或受污染的食物，特別是經歷停電之後。如果您不確定，應立即將其丟棄
- 鼓勵家庭成員談論他們的經歷和感受，特別是兒童
- 聯絡其他家庭成員，讓他們知道您已安全。

# 做好應急 準備

## 重要的電話號碼和網站

### 多倫多市：

- 多倫多市政府（City of Toronto）網站：[toronto.ca](http://toronto.ca)
- 撥打311

在重大緊急事件中隨時在推特關注多倫多市政府  
@TorontoComms或@TorontoOEM以獲取最新資訊。

### 天氣警報及更新

- 加拿大環境部（Environment Canada）：  
[weatheroffice.gc.ca/canada\\_e.html](http://weatheroffice.gc.ca/canada_e.html)
- 氣象網（The Weather Network）：[theweathernetwork.com](http://theweathernetwork.com)

### 緊急救援電話

- 多倫多電力公司（Toronto Hydro）電力中斷熱線  
416-542-8000

一定要打電話報告可能的天然氣洩漏（臭雞蛋味）

- 安橋天然氣配氣公司（Enbridge Gas Distribution）緊急電話號碼 1-866-763-5427

### 非緊急電話號碼

- 消防：416-338-9000
- 治安：416-808-2222

如果人身或財產受到威脅請立即撥打911

### 如果並非緊急情況請不要撥打911。撥打311：

- 尋求協助找到避難場所及獲得其他服務
- 查詢有關消防、治安或多倫多急救服務處（Toronto Paramedic Services）的非緊急電話號碼



# INFORMATION SHEET

# Get Emergency Ready

## In Case of Emergency Call 911

### CONTACT INFORMATION

First Name \_\_\_\_\_ Last Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_ Apt. \_\_\_\_\_

City \_\_\_\_\_ Postal Code \_\_\_\_\_

Main Phone \_\_\_\_\_ Alt. Phone \_\_\_\_\_

Health Card \_\_\_\_\_ Birth Date \_\_\_\_\_

Primary Language(s) \_\_\_\_\_ Gender  M  F

**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** \_\_\_\_\_

(the name and position of the person who provides you the most frequent medical care)

Phone \_\_\_\_\_

### RELEVANT MEDICAL HISTORY

- |   |  |                                      |
|---|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cardiac <small>(angina, heart attack, bypass, pacemaker)</small> | <input type="checkbox"/> Asthma  | <input type="checkbox"/> Cancer      |
| <input type="checkbox"/> Stroke/TIA   | <input type="checkbox"/> COPD <small>(emphysema, bronchitis)</small>             | <input type="checkbox"/> Alzheimer   |
| <input type="checkbox"/> Hypertension <small>(high blood pressure)</small>                | <input type="checkbox"/> Seizure <small>(convulsions)</small>                    | <input type="checkbox"/> Dementia    |
| <input type="checkbox"/> Congestive heart failure   | <input type="checkbox"/> Diabetic <small>(Insulin/Non Insulin Dependant)</small> | <input type="checkbox"/> Psychiatric |
| <input type="checkbox"/> Other: _____   |  |                                      |

Cut here and store in a safe place.

## MEDICATIONS

- |          |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____  | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____  | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____  | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

## MEDICAL ALLERGIES

- |   |                                     |                              |
|---|-------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No known allergies | <input type="checkbox"/> Penicillin | <input type="checkbox"/> ASA |
| <input type="checkbox"/> Sulpha             | <input type="checkbox"/> Codeine    |                              |
| <input type="checkbox"/> Other _____        |                                     |                              |

## SPECIAL CONSIDERATIONS

Communicable Infection/Disease \_\_\_\_\_

Other \_\_\_\_\_

Hospital affiliation \_\_\_\_\_  Extensive history

Specialty (Dialysis, neuro, etc.) \_\_\_\_\_

## MOBILITY / SENSORY

- |   |                                 |                                  |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dentures   | <input type="checkbox"/> Visual | <input type="checkbox"/> Hearing |
| <input type="checkbox"/> Mobility issues (cane/wheelchair/walker/motorized scooter/prosthetic limb) |                                 |                                  |

Completed by \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_



# 撥打 正確的電話

**211**

有關社區、社會、政府和非緊急醫療服務的  
資訊和轉介服務熱線

**211Ontario.ca**

**311**

有關多倫多市政府各種服務和計畫的資訊

**toronto.ca/311**

**911**

人、財產或環境受到威脅的任何緊急情況

**toronto.ca/emergency**

**免費使用。**

超過100種語言版本

[toronto.ca/oem](http://toronto.ca/oem)

