

# 应急 准备 手册

社会保障房住户须知



**INNER SYDNEY VOICE**  
regional social development council

## 目录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 为什么要做好应急准备? .....    | 3  |
| 重要电话号码.....          | 4  |
| 第1步: 认识应急标志 .....    | 6  |
| 第2步: 哪些情况会影响你? ..... | 12 |
| 第3步: 立刻计划 .....      | 16 |
| 第4步: 了解情况.....       | 18 |
| 第5步: 互帮互助 .....      | 19 |
| 检查清单 .....           | 20 |

© Inner Sydney Voice 2020

本手册由Inner Sydney Voice与Redfern和Surry Hills社区抗逆力委员会联合编撰。我们认为, 居民对所在地的认识和在社区的生活经验是他们作出决策的基础。因此, 我们与社区紧密合作, 编写了本手册, 其中包含如何为紧急情况作好准备的重要资料。

若干紧急服务机构、政府机构、社区组织和居住在社会保障房的个人, 通过Redfern和Surry Hills社区抗逆力委员会的协调, 为本手册的编撰做出了贡献。

若需一本手册, 或取得使用许可, 请联系Inner Sydney Voice:

电话: (02)9698 7690

电邮: [admin@innersydneyvoice.org.au](mailto:admin@innersydneyvoice.org.au)

[www.innersydneyvoice.org.au](http://www.innersydneyvoice.org.au)



CITY OF SYDNEY



Communities  
& Justice



# 为什么要做好应急准备?

突发事件随时可能发生, 而且往往是在最出其不意的时候突然来袭。洪水、暴风雨、火灾和热浪会损坏住所, 迫使你暂时离家。面对这些破坏性事件, 我们可以现在就采取一些简单的措施, 减轻随之而来的压力和困难。

知道哪些紧急情况会影响自己, 计划好到时怎么做, 为房屋做好应急准备, 知道什么时候可能发生什么情况, 并准备互帮互助, 这些都是在紧急情况发生之前需要考虑的要点。

下面是做好“应急准备”的五步指南。

通过本手册了解更多怎样可以**即日**完善应急准备的信息。

1.

认识  
应急  
标志



2.

哪些  
情况会  
影响你?



3.

立刻  
作计划



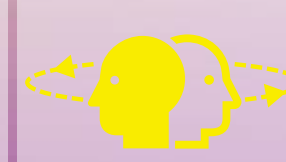
4.

了解  
情况



5.

互帮  
互助



## 重要电话号码

## 有生命危險时的联系机构



**救护车**  
**000**



**新州警局**  
**000**



**新州消防和救援服务**  
**000**

## 重要联系机构

### 可提供建议或协助的机构



**Department of Communities and Justice(Housing)**  
**– 社区和司法部 (保障房) 联络中心**  
**1800 422 322**



**NSW State Emergency Service (NSW SES)**  
**- 新州紧急服务部132 500**



**City of Sydney Council**  
**- 悉尼市议会**  
**02 9265 9333**  
**council@cityofsydney.nsw.gov.au**



**Inner Sydney Voice**  
**02 9698 7690**



**Counterpoint Community Services**  
**– 社区对口服务**  
**02 9698 9569**

## 我的重要电话号码

在紧急情况下需要联系谁？（例如照护者、支持工作者、亲戚、朋友、家人、医生、药剂师、紧急联系人）

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

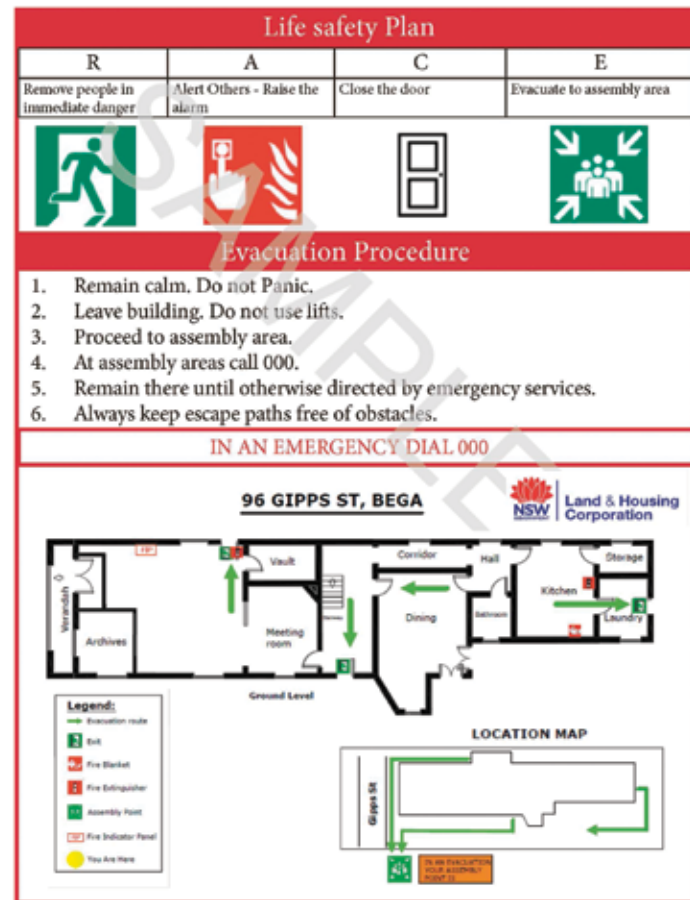


# 1. 认识应急标志



此处需要了解的是，家里有什么安全装置、你都认识哪些，以及这些装置在紧急情况下如何能保护你家和你本人。

## 疏散图示



一般来说，如果你所住的楼超过3层，大门背后会贴着一张建筑平面图。

这张图显示了紧急情况下你应该走的疏散路线，以便从你家安全到达楼外的集合区，在那里和邻居一起等待紧急服务机构处理所发生的事件。

这里的重点是，你需要迅速、冷静地前往集合区。所以，看清地图，知道应该去哪里和怎么去是很有必要的。

紧急服务人员（警察、消防和救援人员、州紧急服务人员）将在现场协助、指挥大家怎么做。社区和司法部保障房管理处的工作人员（也就是大家的客服专员）也可能参与协调——特别是在工作时段发生紧急事件的时候。

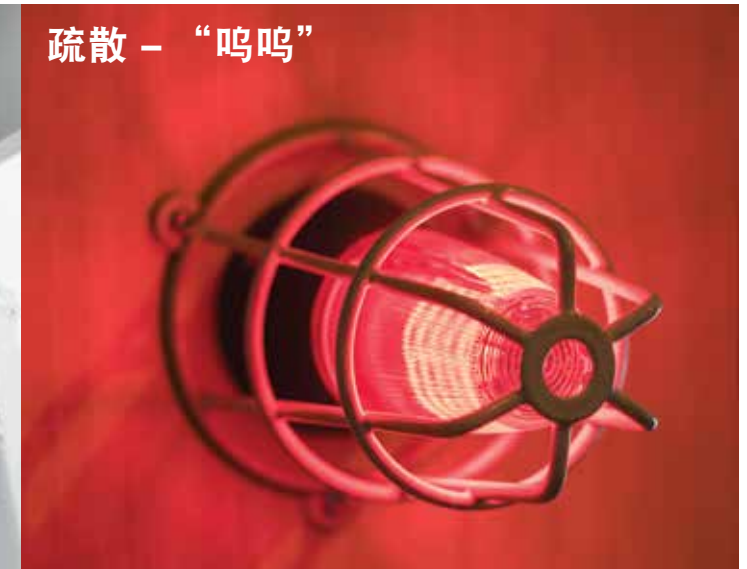
如果住地的疏散图损坏、模糊或缺失，请告诉客服专员或致电保障房联络中心，以便更换。说不定哪天就要用上呢！

一旦到达集合区，你需要留在那里，直到情况安全方可离开。紧急服务人员会告诉大家什么时候可以回家，怎么回家。客服专员也可能在场提供帮助。

## 警报声



警报 - “咩咩”  
提醒可能发生了紧急情况。要做好疏散准备。



疏散 - “呜呜”  
听到这个声音时，要立即从最近的安全出口撤离大楼，前往集合区。



疏散 - 持续鸣响

你住的大楼可能还安装了持续鸣响的火警铃。

## 2. 哪些情况会影响你？

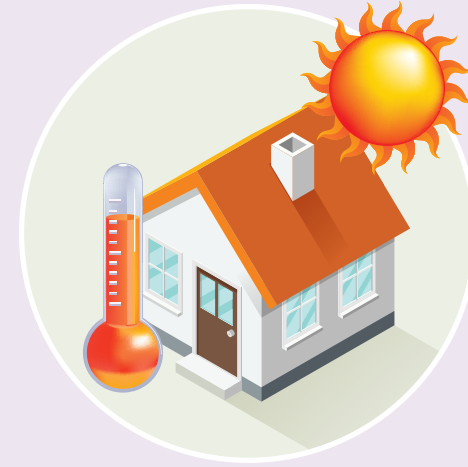


想一想你居住的地区有哪些紧急情况可能影响你。



### 暴风雨

暴风雨随时可能发生，豪雨、大风、冰雹和闪电都能造成破坏。它们可能损坏树木、电线、屋顶、窗户和户外物品。小溪、河流和其它水道的水会迅速上涨，通常没有洪涝的地区也可能洪水泛滥。



### 热浪

热浪或长时间的酷热会严重影响人们的健康。你可能会因为酷热出现抽搐、极度疲乏甚至中暑。如果你有慢性病，你的病情可能会在天气炎热期间加重。

#### 事前如何准备？



随时收听当地电台和其它媒体的天气预警。ABC 702是州紧急服务部 (SES) 的洪水和风暴广播服务。



选一个没有窗户的房间作为避难处。



把车停在有顶棚遮挡的地方，远离树木、电线或可能涨水的下水道口。

#### 暴风雨期间如何应对？



关上百叶窗/窗帘，远离窗户。



带上孩子和宠物待在室内。



如果被困在户外，要注意躲避雷电、冰雹、掉落的树枝和上涨的洪水。



固定阳台上可能被风吹走的零散物品。

#### 事前如何准备？



早晨就拉上窗帘、关上百叶窗并打开遮阳棚，尽可能挡住阳光进屋。



检查冰箱、冰柜、风扇和空调，确保其正常工作。



看看能否在保证安全的情况下尽量让家里适当通风。



可以买一些冰凉袋放在冰箱或冰柜，需要时用来帮助你降温。



关于酷暑天气会如何影响你的用药或病症，请咨询医生。

#### 热浪期间如何应对？



搭乘凉爽的交通工具，例如公共或社区公交车，去社区“避暑场所”。图书馆和购物中心都有空调且空间宽敞，你可以暂时到那里休息避热。



小口多喝凉水。洗淋浴、缸浴或擦身。



在腋下、大腿根或后颈垫上凉袋，给身体降温。



多喝水，以免脱水。少喝茶、咖啡或酒。

#### 需要帮助？

新州紧急服务部的志愿者可以提供救援和临时协助，防止你的财产进一步受损。如需紧急协助，请拨打新州紧急服务部电话132500。如果是涉及房屋维修和保养的问题，请联系社区和司法部（保障房）联络中心，电话1800 422 322。

#### 需要帮助？

气象局预测到热浪来袭，会通报新州卫生部。新州卫生部将通过媒体发出警告、提出建议，并通知热浪可能覆盖地区的地方议会。若遇有生命危险的情况，即刻拨打三个零 (000) 要求派救护车。



## 2. 哪些情况会影响你？



想一想你住的地方有哪些紧急情况可能影响你。



### 火灾

煮东西时无人看管是新州家庭发生火灾的首要原因。其它常见原因还有取暖器、蜡烛、手提气瓶、炉灶和烟头起火等。一旦着火，会迅速蔓延。



### 洪涝

城市地区经常发生闪洪，这种洪水上涨快、无预警，并且极其危险。

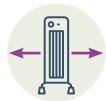
#### 事前如何准备？



煮东西时切勿离开，将易燃品从炉台拿开，不用时关掉炉灶。



吸烟后将烟头在深烟灰缸里摁熄。



将所有东西都放在离取暖器1米之外的地方，离开房间前关掉取暖器电源。



定期测试和维护烟雾报警器，确保其工作正常。



保持出口和过道畅通，不堆家居杂物。



切勿在消防楼梯放置物品，这是违法行为。



知道大楼的消防疏散出口在哪里。

#### 需要帮助？

若遇有生命危险的情况，立刻拨打三个零（000）呼叫救护车。

#### 火灾期间如何应对？



##### 厨房着火：

关闭炉火（如能安全关火），用盖子盖住火焰。

千万不要泼水扑灭油火。

离开厨房，关上门，拨打三个零（000）。



##### 听到烟雾报警器鸣响，家中着火时：

保持冷静，迅速行动，叫所有人立即去外面。

从消防楼梯出去。

一旦出去，就呆在外面。千万不要回到着火的大楼。



##### 保护自己，避免吸入森林火灾的烟雾：

如果你有哮喘，在用药和控制哮喘方面请遵医嘱。

多待在室内。关好门窗，把烟雾挡在外面。

减少室内空气污染源，不要点香烟、蜡烛，也不要熏香。

#### 事前如何准备？



密切关注情况，发现异常立即行动。你可能收不到任何官方发出的闪洪预警。



和家人、朋友和邻居谈谈在发生洪水时您会怎么做。



知道从哪些渠道了解洪水预警。你可以在手机上下载ABC702应用程序，或者通过电池收音机接收州紧急服务部发出的洪水信息。



明确疏散路线和时间，以备可能的疏散。

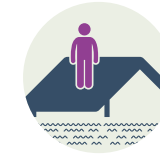
#### 洪涝期间如何应对？



如果可能发生闪洪，在洪水到来之前疏散是最安全的办法。



千万不要开车、骑车或步行穿过洪水——找其它方法撤离。



如果被上涨的洪水困住，找一处坚固的建筑，爬到最高处避难。如需救援，立刻拨打000。

#### 需要帮助？

如需紧急援助，请拨打新州紧急服务部电话132 500。

如果是有生命危险的情况，立刻拨打三个零（000）。

如果你是聋人，或者有听障或言语障碍，请通过全国转接服务（National Relay Service）联系新州紧急服务部，并告知接线员你想接通的号码是132 500。

## 2. 哪些情况会影响你？



想一想你住的地方有哪些紧急情况可能影响你。



### 停电

紧急情况会导致公共服务中断，如断电、断燃气和断水。洪水、旋风或其它暴风骤雨、热浪和火灾等自然灾害可能造成断电。



### 威胁个人/社区的情况

威胁个人的紧急情况可能会影响你的人身安全。这可能是遭遇具有攻击、威胁或暴力行为的人，或遇到任何其它可能影响你的安全或需要疏散的情况。

### 事前如何准备？



把你需要的用电物品列一个清单。



如果家用电话在断电时不能使用，可以留一节电池备用。



给手机和其它用电设备充满电。



备一个手电筒。



给需要冷藏的药物或需要用电的医疗设备做好替代安排。



准备一个电池收音机，以便接收ABC702广播电台的紧急警报信息。

### 停电期间如何应对？



不要用燃气炉在家取暖。



拔掉电器和电子设备的插头，以免电涌造成损坏。



如果安全，请到其它地方取暖或降温。



查看邻居的情况。



吃不需要冷藏的食物。

### 需要帮助？

如果你个人的平安和安全受到威胁，立刻拨打三个零（000）报警。

### 我的其它风险：

写下其他可能影响你的风险，以及如何为这种情况做好准备。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 需要帮助？

若遇有生命危险的情况，立刻拨打三个零（000）呼叫救护车。



### 3. 立刻计划



坐下来和家人谈一谈，计划一下如果紧急事件发生在你们所在的地区该怎么做。



## 你对紧急情况 的准备如何？

现在，你已经熟悉了可能影响自己的紧急情况有哪些类型，让我们想一想，当它发生时你该怎么做。

做出重要决定，比如什么时候离开、带什么以及如何安排宠物。明白自己的能力，需要时尽早寻求帮助。不要拖到最后一刻。紧急事件常常在极少或毫无预警的情况下发生。

**即刻规划**，才能知道自己可能遇到的风险，以及发生紧急情况该怎么办，这样做可以挽救你的生命、家人的生命、宠物的生命乃至他人的生命。

## 制定个人应急预案



### 1. 如何获取何时撤离到何地的 相关信息？

#### 洪水/暴风雨：

- 新州紧急服务部通过官方网站 [www.ses.nsw.gov.au](http://www.ses.nsw.gov.au) 和地方媒体发布暴风雨、洪水和海啸的警告和疏散令
- 持续关注当地广播电台ABC702，获取州紧急服务部的通报、动态和建议。

#### 大楼紧急情况：

- 如果有大楼保安，向其寻求建议。
- 一旦火警鸣响，立即离开住所，通过消防楼梯去到集合区。



### 2. 去哪里，怎么去？

- 尽早转移到远离受灾区的的地方是最安全的做法。
- 要在道路和疏散通道受阻或关闭之前尽早离开。
- 明确疏散路线和集合区。
- 离家前关掉电闸和燃气开关。
- 与家人朋友待在安全的地方。
- 疏散中心可为你安排临时住所，提供经济帮助、个人支持、茶水膳食、衣物和个人用品，并协助联系家人朋友。
- 如果你需要协助撤离，请提前预约交通工具。



### 3. 立刻计划



坐下来和家人谈一谈，计划一下如果紧急事件发生在你们所在的地区，该怎么做。

#### 准备一个应急包



#### 应急包里放什么：

- 药物/辅助设备
- 重要文件的副本（复印件或存放了电子版的USB设备）
- 随身携带贵重物品和纪念品
- 重要电话号码，包括近亲的电话号码
- 换洗衣物
- 个人护理用品（牙膏牙刷、梳子毛巾等）
- 一瓶水，一支手电筒以及其它你可能需要的东西

把应急包放在容易拿的地方，记得换电池和装水。

撤离时，你可以将药物、钱包、手机、充电器等重要物品放入应急包。

#### 宠物和援助动物



在紧急情况下，保护你的动物是你的责任。你要为它们的安全和福利做好准备。

#### 做好准备

如果你养宠物，就应该把宠物纳入应急计划。

宠物身上要有明确的识别标志。例如铭牌和微芯片。新州法律要求居民给自己的宠物植入微芯片并进行登记。

动物必须栓绳或装入宠物提箱，你还需为其携带足够的食物和水。

紧急情况发生时，动物可能会行为异常，会感受到你所受的压力，甚至可能惊慌逃跑。尽早带宠物离开可以免除这个问题。





## 4. 了解情况



## 5. 互帮互助



### 网站



#### 天气

[www.bom.gov.au/nsw/warnings](http://www.bom.gov.au/nsw/warnings)



#### 新州政府

本网站汇集消防和救援、新州农村消防服务、州紧急服务部和警局的信息：  
[www.emergency.nsw.gov.au/Pages/for-the-community/alert-NSW/warnings-alerts.aspx](http://www.emergency.nsw.gov.au/Pages/for-the-community/alert-NSW/warnings-alerts.aspx)

此处提供新州卫生部的空气质量信息：

[www.health.nsw.gov.au/environment/air/Pages/aqi.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/environment/air/Pages/aqi.aspx)



#### 宠物

<https://kb.rspca.org.au/knowledge-base/what-preparations-should-i-make-for-my-pets-in-case-of-an-emergency/>

[www.cityofsydney.nsw.gov.au/community/health-and-safety/prepareemergencies/emergency-advice/pets-emergencies](http://www.cityofsydney.nsw.gov.au/community/health-and-safety/prepareemergencies/emergency-advice/pets-emergencies)



#### 应用程序

红十字会“做好准备”应用程序 (Red Cross Get Prepared) :  
[www.redcross.org.au/getprepared](http://www.redcross.org.au/getprepared)

我的保障房 (MyHousing) 应用程序可以从App Store或Google Play下载。你可以查看和更新联系人资料 (包括紧急联系人)、申请维修、获取支持服务等。



#### 广播

悉尼紧急广播公司AM 702:  
[www.abc.net.au/news/emergency/state/nsw](http://www.abc.net.au/news/emergency/state/nsw)



#### 应急福利组织

推荐添加到联系人的重要组织：

- The Salvation Army救世军: [www.salvationarmy.org.au](http://www.salvationarmy.org.au)
- Red Cross红十字会: [www.redcross.org.au](http://www.redcross.org.au)
- Lifeline Australia求助热线: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### 一个团结互助的社区是紧急情况下你最宝贵的资产



关心邻居，乐于助人，花点时间和别人聊聊天交流感情，伸出友爱之手——这样，我们可以共同出力，建设一个和睦相处、互帮互助的社区。

当突发事件或紧急情况发生时，一个习惯于关心、照顾他人的社区，才有能力以最佳方式作出响应。

你当地的社区活动中心是与邻居、社团建立联系的好去处，也是得到协助获得其它服务的好渠道。

如需查找当地的社区活动中心，请联系当地市议会，或致电02 9660 2044联系负责管理社区活动中心的社区服务协会 (LCSA)。

#### 建立在紧急情况下可以依靠的人际关系和互助网络。

对此有很多方法：



**结识邻居。**在紧急情况下，邻居们常常交流信息、彼此帮助。



**想想你手上的社区人脉和关系网——**紧急情况下这些都至关重要。



**多多参与当地社区活动——**这样就能不断扩大自己的互助关系网。



# 检查清单

我准备好了！  
因为...

- ✓ 我清楚身边的风险 ☐
- ✓ 我制定了个人应急计划 ☐
- ✓ 我有一份紧急联系电话单 ☐
- ✓ 我准备好了应急包 ☐
- ✓ 我清楚疏散路线 ☐
- ✓ 我知道在紧急情况下该联系谁来获取援助 ☐
- ✓ 我知道怎么联系客服专员 ☐

由州和联邦自然灾害抵御计划（Natural Disaster Resilience Program）共同资助。  
本文表达的观点不一定代表新州政府的观点。

[innersydneyvoice.org.au](http://innersydneyvoice.org.au)



**INNER SYDNEY VOICE**  
regional social development council