消防常識：

一、火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打119報案。報案時，應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。

二、進入公共場所應先留意避難路線，確保兩方向避難出口位置。

三、請勿讓身心障礙者、兒童單獨留在家中；火災發生時，應協助他們及早避難。

四、緊急出入口、緊急避難梯間等處所，請勿堆放雜物，妨礙人員逃生。

五、逃生過程到火場濃煙時，請勿強行穿越。逃生受阻請退回相對安全區，關門並用衣物塞緊門縫等待救援。

六、避難時不要牽掛本身衣著與家中財物，及早爭取避難時間，最後離開的人，應關閉大門，以免火勢延燒。

七、使用瓦斯爐具不慎引起火災時，應立即關閉瓦斯，並用鍋蓋或溼布覆蓋滅火。

八、一般火災可用水滅火；如為油類及化學物品引起，不可用水，應用乾粉、二氧化碳等滅火器滅火。

九、使用滅火器時，應站在上風處，先拔插梢，噴嘴直接朝向火源底部噴灑藥劑，但是萬一火勢擴大無法撲滅時，應立即進行避難。

十、預防火災，請勿在床上吸煙；打火機要收到家中幼童拿不到的地方；電線插座不可插上太多插頭，插座要經常清除灰塵。

防 溺 須 知

壹、前言

溺水對身体的傷害、多因呼吸之障礙所致。因此急救的要點乃以呼吸的重建最為重要。即使尚在水中，只要傷患需要且情勢許可，應該盡快地給予人工呼吸。清除口腔中的異物後，以適當的方法打開呼吸道，給予人工呼吸。給予人工呼吸時，因為呼吸道中有水可能會使得所遭遇到的阻力比其它狀況下的人工呼吸為大，實在吹不進去，必需再打開呼吸道來嘗試一次，如果還是吹不進去，就表示呼吸道內有異物堵塞。這時如果已經在船上或是岸上者，應該立即嘗試排除呼吸道的阻塞。成功地給予人工呼吸後，若已經在船上或是岸上時，應接著評估循環狀態，如果頸動脈脈博無法確認時，就開始給予完整的心肺復甦術。現場急救時，如果有氧氣設備，一定要盡可能地給予最高濃度的氧氣，傷患身上的濕衣物一定要除去，擦乾身体並以隔風絕熱的東西（如毛毯、乾衣服、甚至鋁箔、報紙皆可）予以包覆。傷患除了溺水外，創傷與体溫過低的可能性絕不容輕忽，因此必需仔細評估並審慎處理。

一、應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲瘋、皮膚病、 眼疾等，不宜游泳。

二、場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。

三、不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。

四、活動時間，最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，一律禁止。

五、不宜在低水溫中游泳（除非你是冬泳者），更不可在冰天雪地超低水溫中游泳，以免喪命。

六、過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔一小時。

七、應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。

八、游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援或察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。

九、入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。

十、游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。

十一、初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。

十二、兒童游泳要有大人陪同才能入池。

十三、游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。

十四、若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（三寶）浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，應兩人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安全。

十五、划小船，換位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處實施做。乘船時，不上超載的船隻，以策安全。

十六、從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。

十七、磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。

十八、凡因溺水經急救後挽回生命者，應儘快到醫院觀察治療，以免造成二次溺水而喪命。

溺水急救步驟

將溺者救上岸後，先檢查意識。（拍肩、查問怎麼了？）確定沒有意識，趕快尋求後續支援。（喊救命啊！請幫忙打電話 119，呼叫救護車） 然後依照 CPR 操練方法急救。急救員位置：建議雙膝分開與肩同寬，跪於傷患右頭胸之間。施行急救，須一直作到有呼吸及有脈搏或後續支援到達為止。如溺者意識

已清醒，採側身休息姿勢，以毛巾包裹全身保溫，等待後續支援到達，送醫治療（D）（Definitive therapy），觀察 48 小時以上，不要忽略出現吸入性肺炎引起的成人呼吸窘迫症候群，不慎可能因而喪命。

Cardio-Pulmonary Resuscitation：

CPR 操作步驟

哈姆立克急救法

貳、一般在水中所發生之意外事件，通常由於兩個原因：

一、驚恐慌張:人於身歷險境時，會因緊張而導致肌肉收縮、身體僵硬，而致活動力降低。

二、體力耗竭:不斷之掙扎，將體力耗盡，減少生存的機會。發生溺水事件時，必須鎮定冷靜，了解自己所處環境，並利用本身浮力或身邊物來自救求生。水中自救之基本原則為『保持體力；以最少體力，而在水中維持最長時間』為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。 水中求生之基本原則為『利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援。

三、水母漂：深吸氣之後，臉向下埋在水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，有如藍水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，再抬頭，利用瞬間吸氣，繼續成漂浮狀態;如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力，而在水中維持較長時間。

四、抽筋自解

(1)肌肉抽筋的原因：抽筋又稱痙攣。當肌肉受到神經組織的刺激致引起肌肉收縮或血管受到刺激而逐漸關閉，使血液循環不良，造成抽筋的現象。由於血管收縮影響局部肌肉的物質與氣體之交換，故而引起肌肉痙攣，常在賽跑或游泳時發生。當很強烈的導熱作用在皮膚中發散時，一方面因皮膚受到刺激，致反射性的引起中樞神經系統過度興奮，甚至失常，因而使交感神經興奮亢進，血管收縮；另一方面還能直接引起皮下血管收縮。血管收縮時，便影響肌肉中物質和氣體的交換，而使代謝產物在已經疲勞的肌肉裡堆積起來，改變了肌肉的內部環境，因而提高肌肉的興奮性，以致引起座擊發生抽筋的部位原有功能失去，且疼痛不已，使泳者因緊張、恐懼而導致溺水事件。依據分析，抽筋的原因有下列幾種:過長時間的運動而引起肌肉疲勞，未予休息而繼續運動時。驟增運動的負荷強度，或突然改變運動的方式而引起肌肉急劇收縮時。運動姿勢不正確時。水溫太低時。準備運動不足時。情緒過度緊張時。

(2)肌肉抽筋常發生部位：肌肉痙攣常發生的部位以小腿之排腸肌與比目魚肌為最多，其次為足跟、足底、手指、大腿、上臂、腹部等。調查顯示，肌痙攣的部位為小腿、足趾、足底、大腿等。

(3)肌肉抽筋的持續時間：一般而言，肌痙攣的時間不長，在 1 分鐘以內者佔 45%，5 分鐘以內佔 39.1%，5 分鐘以上者則不多見。因為肌痙攣時，均是疼痛難當，發作後均經人的處理，如拉長的肌肉與按摩等，其持時間使可因而縮短。

(4)肌肉抽筋的季節：肌肉痙攣的季節以夏季為最多;其次為春季、冬季、秋季。春夏雨季通常是比賽季節的初期，且運動時間較長，因此其比例亦較高。

(5)肌肉抽筋的時刻：肌肉痙攣的發生時刻，亦與運動的時刻有密切的關係，通常是以下午為多，在睡眠中發生率亦高；由此可知，劇烈的身體活動，不一定是發生肌痙攣的唯一原因。

五、抽筋的處理方法

・手指抽筋：先用力握拳．然後迅速用力張開，並向後壓 ； 如此反覆動作至復元為止。

・手掌抽筋：兩掌相合手指交叉，反轉掌心向外，用力伸張，或是用另一手貼置於抽筋的手掌上，用力壓，或是握住四指用力後彎，直至復原為止。