

预防手册



预防手册

在家里 →



在外面 →



出门 →



天气情况 →



怎么办 →



在家里



我们的一生有很多时间是在家里度过的，据统计，很多事故在家里发生，受害者中较多的为小孩和老人。

这里，您可以得到一些关于如何预防事故和在家里遇到某些事故和危险时，怎么应对的忠告。



预防是一种责任





预防是一种责任



不只香烟能让人致命，
烟也会置人死地。



烟

如果您是抽烟的，如能够遵循以下几条，那么，您便可以拯救自己和他人的性命

- 在上床之前，要确保没有点燃的香烟，包括烟灰缸里也没有。
- 在倒烟灰缸前，要确保所有的烟头都被熄灭，并且烟灰缸已经凉透。
- 将烟灰缸里的垃圾倒进垃圾筒之前，请用水把烟头和烟灰打湿。
- 如果可能的话，请用那些比较大且深的烟灰缸，并在里头放点水。
- 永远不要在床上，或在沙发上休息和打瞌睡时候抽烟。
- 请不要将火柴和香烟放在儿童可及范围内，对于他们是一种诱惑。



在因失火导致死亡的人中，
每三个就有一个是被烟熏死的。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

烟雾探测器



烟雾检测器

- 烟雾检测器可以为保护您和您家人的生命安全争取最宝贵的几分钟。
- 安装方便。
- 按月测试检测器的按钮是否运作正常。是否家中所有的房间都能听见警报声，尤其是卧室。
- 如果检测器发出的“滴滴”声断断续续，那么，请及时更换电池。
- 有的烟雾检测器上装有特别为耳聋人士设计的信号灯。
- 每年至少用吸尘器清除一次检测器内的灰尘，以确保传感器正常运作。
- 请按照厂家的操作指南来更换电池和维护系统。如果有疑问，请去最近的消防站或者拨打112。



注意：烟雾检测器在没安装电池，
或电池量不足的情况下，不能正常工作。



预防是一种责任



蜡烛



蜡烛

- ✗ 不要在没人的地方点蜡烛。
- 在睡觉前，确保蜡烛都熄灭了。
- ✗ 不要在卧室里点蜡烛，避免睡着时蜡烛还在燃烧。
- ✗ 不要将点燃的蜡烛放在易燃物附近，至少隔开一米。
- ✗ 不要将点燃的蜡烛放在窗口，或者通风的门口，有风的情况下会将火苗吹向别处，可将附近的東西点燃。
- ✗ 不要将孩子单独留在有点燃蜡烛的房间里。
- 点燃的蜡烛要插在一个稳固的，防火的（不易燃的材料），并且大到可以收容所有滴下的蜡烛油的底盘内，并且要放在孩子们伸手不可及的地方。
- 蜡烛要放在孩子们或者宠物碰不到的地方。
- 如果您穿着宽松的衣服或留着长发，要当心点燃的蜡烛烧着衣服或头发。
- 吹灭蜡烛时，要小心蜡烛油溅出，烫伤人或烫坏东西。绝对不要在沒有确保蜡烛被熄灭的情况下离开房间。
- ✗ 不要在停电的时候用蜡烛，因为可能移动，绊脚或摔倒，造成火灾。

entre todos,

Madrid más seguro

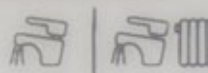
www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



燃气热水器



燃气热水器

通风

- 在装有煤气的房间，必须安装通风设施，保障空气流通。
- 如果厨房连接的阳台或晒台被玻璃窗封闭，有必要在那里安装新的通风设备来确保安全。
- 热水器除了要安装通风设施之外，必须有管道（烟囱）将气体燃烧后的废气排放到屋外。

火苗

- 观察煤气的火苗，以确保燃气热水器正常运作。火苗必须是稳定的，平静的，呈蓝色（绝对没有黄色或带有红色）。

连接

- 如用柔软的胶皮管连接，注意它到期的日子。
- 定期用肥皂测试管子是否完好无损，在不同的地方（煤气阀门，管道转弯处，仪表，等等。）煤气都不会泄漏。绝对不要用火来试验。

安全防护

- 不要在热水器周围安置易燃或腐蚀性物品。
- 如果您有段时间不会使用热水器，请关掉煤气闸门。
- 请遵守厂家的操作指南，并且经常检查。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



家用电器

- 电器运作时会发热，为安全起见，摆放电器时，请留出一定的空间。
- 无论如何，遵照厂家的使用说明。



家用电器

火炉和暖气

- 摆放暖气时，请远离易燃物品（家具、窗帘……）至少一米间距。
- 坐在火边或暖气边时，请保持一米以上的距离，避免衣服被燃。
- 不要将衣服拿到火炉或暖气附近烘干。
- 不要让孩子靠近火炉和暖气。

微波炉

- 不要在微波炉运作的时候离开。
- 不要将金属的东西放进去。（汤匙，铝制品……）
- 当您不用微波炉时，请拔掉插头，或者至少打开炉门。

电热毯

- 当电热毯有烧焦的痕迹时，切勿使用。
- 在您购买电热毯前，请确保它有温度自动调节保护系统。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

火上的油锅和沙锅



火上的油锅和沙锅

- 不要将锅装得太满，不要超过三分之一。
- 不要在油锅还在火上烧的时候离开厨房
- 不要在油烧得滚烫(在冒很多的烟)时往里面放食物。再倒点油进去，使油锅降温。
- 穿紧袖子的衣服去做饭。
- 如果油流出来并烧着了
 - 要把火灭了。
 - 用比油锅口更大的盖子盖住油锅。
 - 不要移动锅子，如果油溅出会引发更大的火灾。
 - 绝对不要用水灭火。
- 如果不能灭掉火，离开厨房，关上门，拿好家里的钥匙，关上家里其他房门，呼叫消防员，在大门口等他们来，将钥匙交给他们。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

教育幼儿防火



教育幼儿防火

给孩子

- 教育和信息是让孩子们知道如何面对火灾的两大有力武器，以教会他们面对火情有震惊的态度，减少他们对火的好奇性，为使他们不会自己去试验。
- 教他们打112急救电话，并且告诉他们绝对不要随便打玩笑电话。因为那样会给他人的生命造成威胁。
- 每年数以万计的孩子因为家中失火而受伤，烧伤，留下伤痕……

安全建议

- 将火柴和打火机放在孩子不可及的地方。
- 在过生日时，要特别当心生日蜡烛，在确保它们完全熄灭之前，不要离开房间。
- 绝对不要将孩子单独留在有点燃蜡烛的房间里。
- 在做饭时，用最里面的灶头，将锅柄朝里放，避免孩子打翻锅子。
- 别让孩子在太靠近电暖气和火炉的地方玩耍，至少离开一米。
- 房间和屋子门口不要放玩具。
- 用专用盒子将插座的孔封起来，避免孩子在玩耍时插东西进去。
- 在有烧伤的情况下，将伤口浸入冷水至少15分钟，如果伤势严重，必须立即让伤者得到治疗。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



圣诞节
特别的日子



圣诞节

特别的日子

圣诞装饰品

- 圣诞节装饰品，圣诞树，圣诞蜡烛等，都会放在举行庆祝的地方的中心，因此，我们必须格外小心。
- 如果孩子们在安装圣诞树和装饰品中帮忙，一定要由大人陪同。
- 看着孩子们，不要让他们玩灯泡和电器。

联接

- 出门上班前，切断电源。
- 连接电线一定要用转接器。
- 连接点和灯头必须完全离开可燃烧的和易燃的物品。
- 不要超过插座能承受的功率上限。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

在外面



我们也常常会在家外面度过很多时间，如工作，去购物，去参观一处不甚了解的地方，这里，这些关于如何面对出现的危险的忠告对我们也有帮助。



预防是一种责任



在学校里

负责人

- 制订一份紧急情况计划，并随时更新内容
- 维护好各类设备装置
- 撤走疏散途中的障碍物。
- 训练教师队伍，进行演习。
- 如遇险情，拨打112号电话，并实施紧急计划。



紧急情况下如何行动

教师

- 中断课程，并通知学生需要疏散。
- 根据紧急计划，向学生指点疏散路线
- 并告知在哪里重新集合。
- 要检查门窗是否关好，确认教室里没有人。
- 检查是否按照您的指示行动。
- 保持镇静。安抚在疏散中产生的恐惧和惊吓。

学生

- 把手里在做的事情全部停下来
- 按照老师的指示做。
- 保持秩序和镇静，向需要的人提供帮助，镇静地撤离学校。
- 疏散中不要使用电梯。
- 走廊里和楼梯上要沿着墙走，把中间的路让给消防队员走。
- 绝对不要朝反方向走。
- 记住，虚报是大家的问题，但责任是个人负的。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

在宾馆里

如果您在宾馆工作

- 了解灭火器和其他消防工具在哪里.
- 了解企业的紧急措施.
- 熟悉日常工作, 有利于发现危险情况.
- 保持工作场所的整齐和清洁.
- 要知道, 对任何违反安全措施的行为是要负责的.

如果发生事故

- 把群众引到出口处
- 避免宾客回到客房里.
- 安抚恐惧和惊吓.
- 避免集聚和推搡.



在宾馆里

如果您住在宾馆里

- 您的房间里一定会有一张安全指示图, 请阅读.
- 记住您所在的位置, 撤离路线, 出口处的位置等您所关心的内容.
- 在床上不要吸烟.
- 如果您患有残疾, 请告诉接待处.

如果发生意外

- 如果发现任何异常, 立即报警, 通知接待处.
- 不要因为拿自己的东西而浪费时间.
- 无论如何不要回到房间去.
- 入口不是唯一的出口, 照着指示标志找到出口撤离场地
- 不要使用电梯和升降机.
- 在疏散中保持秩序和镇静. 向需要的人提供帮助, 不慌不忙地撤离宾馆.
- 走廊里和楼梯上要靠边行走, 把中间的路让给消防队员用.
- 按照路上遇到的宾馆服务人员的指示做, 协助疏散工作.

在商店里

如果您在商店里工作

- 了解灭火器和其他消防工具在哪里.
- 了解企业的紧急措施.
- 熟悉日常工作, 有利于发现危险情况.
- 保持工作场所的整齐和清洁.
- 要知道, 对任何违反安全措施的行为是要负责的.

发生了意外

- 把群众引到出口处.
- 安抚恐惧和惊吓.
- 避免集聚和推搡.



在商店里

如果您是顾客

- 如果遇到紧急情况，立即停下手中所做的事情，离开场地。
- 疏散中保持秩序和冷静。
- 不要停下来拣您自己的东西。
- 不要把小推车或篮子扔在路当中。
- 入口不是唯一的出口，照着指示标志找到出口撤离场地。
- 帮助其他需要帮助的人。
- 按照工作人员的指点做。
- 如果发现火情，烟或其他不正常现象，立即报警。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

在公共游乐场所

记住：

- 在进出公共场所时, 不要在大门口, 出入口, 走廊里停留.
- 抱好或领好孩子.
- 不要将有可能伤害他人的东西带进场内.
- 在进入座位前, 打听好哪里是出口, 尤其是紧急出口.
- 不要爬到扶手, 栏杆或其他类似的东西上.
- 坐在您的位子上, 一直到演出结束.
- 按照先后顺序, 有秩序地离开场地.



在公共游乐场所

如果发生意外

- 听从扩音器里的指示.
- 按照撤离的标志, 入口不是唯一的出口.
- 不要使用电梯和升降机.
- 始终保持镇静. 不要跑, 帮助他人, 不慌不忙地撤离场地.
- 不要到衣帽间取衣物而浪费时间.
- 走廊里和楼梯上要靠边行走, 把中间的路让给消防员

在看体育比赛和群众集会中

- 如果还有其他人和您一起去的, 在入场前就选好一个碰头地点, 以便在走失的情况下在那儿会合.
- 如果发生吵架, 暴力, 设法离开出事点, 并及时向保安人员报告.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

出门



当我们要出去旅行，度假，或周末出去，我们可能会遇到危险，我们要了解预防的办法。从我们上了公路至到达海滩或山上，小心谨慎便会阻止假期变成不愉快的记忆。

在这一章节里，您能得到在这些情况下可能遇到的危险和如何预防，如何应对的卡片。



预防是一种责任





预防是一种责任



外出旅游



外出旅游

在您的车里

- 出车前检查好车辆.
- 始终使用安全带.
- 如果有小孩在车里, 检查好门的保险.
- 不要把胳膊伸出窗外.
- 不要将废纸或其他东西丢出窗去.

在公共汽车里

- 车辆行驶时, 不要上下车, 要等车辆完全停好后上下.
- 旅途中, 不要依靠在车门上.
- 如果您是站着的, 要抓住扶手杆.
- 把车位让给需要的人 (老人, 孕妇, ...).

在地铁中

- 在站台上等车时, 不要越过边线.
- 列车到达时, 站到车门的两旁, 先出后进.
- 车辆行驶中, 无论如何不要将头探出车窗外.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

登山

登山须知

- 事先要了解气象情况。
- 根据身体状况和对山况的了解程度，选择适当的登山区域。
- 查询山间避难所的位置，以确保在气温突然下降，遇到风暴或其他紧急情况下能够躲避。



登山

- 带上手机。
- 留意和遵守任何危险警示牌和其他警示标志。
- 要知道，山上天气往往会有突然的变化。
- 不要乱扔垃圾，请记住，最好的登山者是不会留下痕迹的。
- 带上合适的装备。
- 事先确定行程路线。
- 不要在背包里放没用的东西。
- 山里严禁生火。
- 建议携带的物品：
 - 手机，手电筒，指南针，山区地图，雨衣，大衣
- 不要乱丢烟头和火柴。
- 不要乱丢玻璃，如果见到玻璃碎片请将它们埋进土里。它们可能会引起火灾。

entre todos,

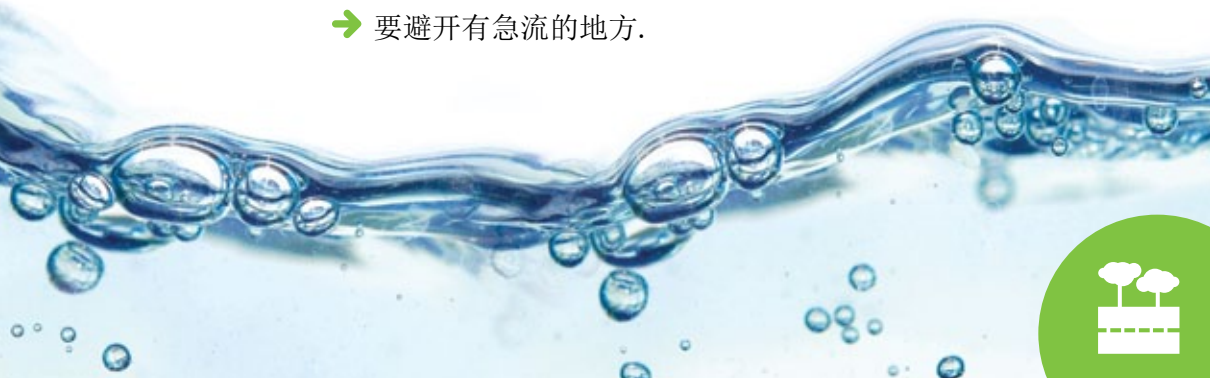
Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

在河里或湖里

在水里

- 如果您不会游泳，应该在保护区里洗澡，并听从救生员的指导.
- 避免突然的温度变化，因为这样会引起一些严重的事故，如心脏 - 呼吸停止. 一点一点地打湿身体的各部分，从脸面，脖颈开始，再全身浸泡到水里.
- 要避免跳水，如果要跳，先要知道水有足够的深度，并没有其他障碍物.
- 不要一个人去洗澡游泳.
- 要避开有急流的地方.



在河里或湖里

在这样的情况下不要游泳

- 暴饮暴食后.
- 大运动量后, 感到疲劳时.
- 身体不适时.
- 下大雨时.

太阳下

- 晒太阳要掌握分寸, 逐步地让皮肤产生保护性 (逐渐变黑), 以免发生烫伤.
- 不要长时间地, 不间断地在太阳底下, 可能发生中暑现象, 并会很严重.
- 晒太阳后, 不要突然进入水中, 要先把脖颈和手腕弄湿, 慢慢地进入水中.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

在街上

如果您是步行

- 要靠人行道的里边行走，不要走在沿马路的一边。
- 要在步行区内行走，如果没有步行区，则要挨着房子的一边走。



在街上

- 注意从车库出来的车辆，有时出车会惊着您。
- 要在红绿灯或“斑马线”处过马路。
- 不要在车辆中间穿行，有时过路的一辆摩托或自行车会惊着您。
- 不要从停在路边的车辆后边走到马路上去。
- 不要穿行广场或转盘，要绕行。
- 要使用为步行人设的天桥或地下通道。
- 如果您在公路上行走，一定要沿着左侧走，这样容易看到靠近您的车辆。
- 如果您要穿行公路，一定要到能见度最高的地方，看清左右都没有车辆靠近，方可穿行。
- 遵守交通信号标志，这是为大家所设的。
- 在公路或马路上带宠物散步时，一定要把它们拴好。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

天气情况



有时是大自然给我们造成突发的情况，而它会对大家构成危险。学会如何应对突然发生的情况也十分重要。

同样也是十分重要的是要知道，有的时候，尽管当时不一定构成危险，但是如果我们不加以预防，以后会成为危险。



预防是一种责任





预防是一种责任



暴风雨



暴风雨

- 在家里要注意防止风进来，因为它会把闪电带进来。
有风雨要把门窗关上。
- 保护好家用电器，电脑等，切断电源，防止可能的高压损坏电器。
- 如果在外面，避免站在山顶高处。
- 不要躲在大树下，尤其如果只有一棵单独的树。
- 要远离铁丝网，铁栏杆和其他的金属的东西。
- 如果您在开车，遇到风暴，要知道，关着的车是一个很好的躲避地方。
放慢车速，谨慎开车，不要在有大水量流过的地方停车。
- 如果您在开车时遇到风暴，注意不要开车通过有积水的路段。
- 找到您所在的地方的最高点。
- 打开收音机，收听天气预报。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



水灾



水灾

- 将您住宅室外的那些可能被水冲走的物品拿走。
- 定期检查房屋的屋顶，落水管道和附近的下水道。
- 如果房屋被水淹了，要尽早离开地下室，底层，切断电源，用手电筒照明。
- 如果您在野外，要远离河流，急流和山坡的低洼地，要避免穿越被水淹没的地方。
- 通过收音机保持信息灵通。
- 如果开始下雨了，并且连续不断，降雨量很大，应该考虑到发水的可能。
- 如果您出车在外，要注意穿越公路上的激流。如果有发水的可能，要停止用车。
- 听从民事保护机构的劝告。在出现险情时，您的行动有助于救助工作的顺利进行。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



旱灾



旱灾

旱灾也是一种险情

- 检查您家的水管，防止水因故障而流失。
- 把您家的自来水总开关关掉，减小从龙头里出来的水量。
- 打扫卫生时，注意节约用水。
- 在做个人卫生时，不要一直开着龙头任水流淌。
- 把盆浴改成淋浴。
- 在马桶水箱里放一个物体（比如装着水的瓶子），以减少水箱用水。
- 等洗衣机，洗碗机等装满时再用，以节约用水。
- 尽量避免用水浇花草。
- 避免在家洗汽车，到一家洗车店去洗，那里他们能合理使用水。



请记住，西班牙严重缺水。



预防是一种责任



下雪和寒流之前



下雪和寒流之前

如果您要外出

- 出门前先要得到公路和天气情况预报.
- 尽量不要使用私车, 使用公共交通工具.
- 如果必须使用车辆, 事先要检查车胎, 防冻水和刹车情况.
- 把您到达的地点和时间告诉一个人.
- 把油箱装满, 带上铁链, 和防寒衣服.
- 为可能被困在外面做好准备, 带一个手机和充电器. 戴上手套和大衣.
- 在冰上行车一定多加小心.

如果要停车

- 如果您在车里时天气恶化, 留在车里不要出来.
- 应当保持车辆在发动的状态, 打开暖气, 不时地打开车窗换换空气. 避免睡着.
- 常检查排气管是否正常, 防止废气进入车内.
- 打开收音机, 听取天气预报.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



大风



大风

- 要得到气象预报，注意新的信息。
- 把门窗关好，收好天棚，以及所有室外的东西。
- 把花盆和其他所有可能掉到街上去的东西拿掉，以免造成意外。
- 离开可能倒下的房檐，围墙，路经正在施工的建筑和危险房屋时，要多加小心。
- 在有风暴预报时，尽量避免上公路。

如果您要外出旅行

- 如果必须外出，路上一定要谨慎，注意路中是否有障碍物，减缓车速。
- 要得到目的地的气象情况。

如果您在沿海地区

- 尽量远离海滩和其他大浪可能影响到的地方。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



森林火灾



森林火灾

在野外避免火灾

- 把火柴和烟头熄灭，不要从车窗往外扔烟头。
- 不要将瓶子和玻璃丢在森林里。
- 决不要在野外点火。
- 如果看见森林火灾或山上有烟柱，要尽快通知消防队。
- 如果天气情况可能有助于扩大火情，不要在室外点火，乃至在烧烤地区，自家的花园，别墅里。

如果您在火情近处

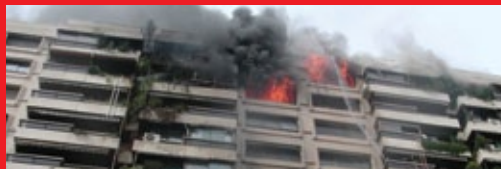
- 注意风向的变化，因为您可能被火包围。
- 朝与风向相反的地方走。
- 决不要朝山上走。
- 朝一个已经烧完了的地方走。
- 沿火势的两则走。
- 如果您被火包围了，不要朝山崖走，也不要朝低洼地区走，要设法走到公路上或安全的地方。
- 用湿手巾捂住口鼻呼吸。
- 保持镇静。
- 服从消防员的指点。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

怎么办



重要的是，我们大家都要懂得，在日常生活中遇到了险情如何要应对。有的时候，当事人就是受害者，有的时候，我们可能是事故或事件的见证人。

在同一套卡片中，您会得到在一些常见的事故，事件中如何行动的劝告，另外，还能学到如何帮助别人，有效地通知有关方面。



预防是一种责任





预防是一种责任



在任何紧急情况下**112**

请拨打**112**

- 在拨出电话前，人们会先考虑自己需要什么样的服务
- 如果您不清楚，那么，不用担心，我们的接线员会帮助您



在任何紧急情况下112

发生什么事情了？

- 尽可能平静清楚地告诉我们，出现的状况和是否有伤者。
- 抢时间是最重要的，但是请不要过于着急。
- 不要认为会有人替您打电话的。

在哪里发生的？

- 紧急状况发生在什么街道？几号？哪条公路或者马路上？
- 告诉我们某些可拿来做参考的地名，以便我们尽快确定事故发生地点。
- 静心等待急救人员的到来，向他们说明事故发生地点和您所了解的一切情况。

怎样拨打电话？

- 112为免费电话，您可以从任何电话，包括手机上直接拨打。
- 虚报电话责任归己。



预防是一种责任



在隧道里通行



在隧道里通行

- 打开车灯，摘除太阳镜，以免影响视力。
- 关闭收音机，注意地道中保安可能发出的信号。
- 与前面的车辆保持一定的距离。
- 遵守车辆的限速，并注意各种标记。
- 不可调头，也不可倒退。
- 不可停车，除非特殊情况或有堵车。
- 不要用喇叭，除非是为了避免发生意外。

可以行走的车辆

- 以下车辆可以在隧道里通行：小车，公共汽车，**7.5吨**以下的重型运输车辆。
- 以下车辆不得在隧道里通行：自行车，畜力车，低于50毫升、车速低于60公里/小时的车辆，**7.5吨**以上的重型运输车辆。
- 危险物品不得通过隧道运输。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

在隧道里通行

如果遇到堵车

- 打开紧急信号灯。
- 保持与前面的车辆的距离，不少于**5**米。
- 如果有较长时间的停车（超过**2**分钟），把车熄火。
- 注意隧道里安全员的信息。
- 尤其注意信号灯的变化。

如果遇到车辆故障或车祸

- 打开紧急信号灯。
- 如有可能，继续前进，直到走出隧道。
- 如果不可能前进，设法把车辆停在车道的右侧，熄火，并打开位置灯。

在隧道里通行

- 穿上反光背心，通过隧道里的**SOS** 或用手机呼叫**112** 求救。
- 为了告知你所在的位置，要把隧道墙上的位置编码告诉对方。
- 听从隧道里的安全人员通过广播或信号灯发出的信息。如果有伤员，你又不可能救治，等待救护人员的到达。

如遇火情

- 如果发现车着火了，尽可能将车开出隧道。
- 如无可能，立即把车停在道边并熄火。
- 隧道里每隔**25**米，就有消防栓或灭火器，可以用来灭火。
- 如果是另一辆车上着火，使你不能前进，你该熄火，离开自己的车，留下车钥匙。
- 穿上反光背心，通过地道里的**SOS** 或用手机呼叫**112** 求救。
- 为了告知你所在的位置，要把隧道墙上的位置编码告诉对方。
- 一定要听从隧道里指挥人员的指示，或者是信号灯的指示。
- 离开你不到 **100**米的地方，一定有一个安全门， 你可以从那里走出隧道。服从疏散信号灯的信息。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

遇到车祸

如果看见一起车祸

- 将车停在安全的地方，离开车道。
- 通知救护机构。
- 向发生车祸的车辆 提供救助。
- 在您的车辆和发生车祸的车辆前后打上信号。
- 如果是晚间，用您车上的灯，横向地把车祸地区照亮。
- 如果在处理车祸中不需要您，请继续您的旅行，以免发生新的事故。

遇到车祸

在发生车祸的车辆里

- 如果车辆还在发动中，立即关掉发动机，切断电源。
- 不要点燃火柴，香烟等，因为可能有流出来的汽油。
- 用手闸将车停好，如果需要，把变档放到适当的位子或把车靠在路边。
- 如果发生火情，使用灭火器，土或沙子，一定不要用水。

如果有伤员

- 不要移动伤员，除非有爆炸或着火的危险。
- 决不要摘掉摩托车驾驶员的头盔。
- 如果您没有救护知识，最好什么也不要做，否则可能使情况更糟糕，要尽量安慰受伤者。
- 如果需要将伤员从车里拉出来。

动一动车辆的座椅，有时他们可以自己出来。

如果他(们)不能出来，您要站在他的身后，从他的腋下伸过手去，抓住他的手腕，将他慢慢地沿背上出来。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

如何才能安全地疏散

- 努力保持镇静。
- 只有当疏散通道允许的情况下离开你的家。
- 要服从当局派出的人员（警察或消防员）的指挥
- 只拿一些必须品。
- 力求带上以下物品：

身份证，护照，驾驶执照，医疗卡，等。

常用药物，如高血压药，胰岛素等。

眼镜，隐形眼镜，助听器，假肢等。

银行文件： 如信用卡，支票本，存折等。

保险单，现金和贵重首饰。



如何才能安全地疏散

- 关好住家的门窗，关闭煤气、水、电的开关。
- 按照安全人员的指点路线撤离，不要停留。
- 到达安全人员指定的地点集合。
- 给孩子戴上一张明显的牌子，写明他的姓名、地址和可以送去的地址。
- 如果在楼房里：
 - 服从疏散信号，大门不是唯一的出口。
 - 不用电梯和升降机。
 - 疏散中保持镇静和秩序。向需要帮助的人提供帮助，从容地离开宾馆。
 - 走廊里和楼梯上，要靠边走，把路中间让给消防员。
- 重要的是随时做好紧急情况的准备：
 - 在自己的周围组织好应付紧急情况的计划。
 - 划出疏散路线，撤除妨碍交通的障碍物。
 - 进行疏散演习。

如果受到爆炸的影响

- 如果听到爆炸声，要镇静。
- 首先，离开窗口，离开容易倒下的物件，保护自己。然后，尽快出门，到一个开阔地带。
- 在未受到医务人员的检查之前，一定不要离开出事地点。
- 不要动电器开关，不要动任何电动器械。
- 无论如何不要点燃火柴或打火机。
- 随时听从警察的指挥。



如果受到爆炸的影响

- 出门前，先用手背摸一摸门的最高处，看看是否很烫。如果门是凉的，在它的保护下，开门出去。
- 如果开门后看见烟雾，不要出去，把门关上，并用抹布、毛巾、布和任何可以用的东西，把门缝堵上，阻止烟雾进来。
- 朝一扇窗户走，随手把身后的门关上，把缝隙堵上。
- 设法让人看到你，求救，呼叫消防员。
- 如果你必须通过一间布满烟雾的房间，一定要尽量贴近地面，那里还会有一些氧气，用一块潮湿的手巾护住口鼻。
- 不要企图从窗口外逃，等待来人救助。

如果你被瓦砾包围了：

- 用手巾或衣服堵住口鼻，以免吸进灰尘。
- 设法让他人看到你，高呼求救，呼叫消防员。

如果你觉得有化学物：

- 用湿毛巾堵住口鼻。
- 避免与液体、尘雾和气体接触。
- 朝与风向相反的方向远离爆炸中心。
- 在未得到医务人员的检查前，不要离开出事地点。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



如果受到房屋倒塌的威胁



如果受到房屋倒塌的威胁

- 努力保持镇静。
- 如果被困，设法离开不稳定的地区或可能倒塌的物件。
- 如果被瓦砾包围了，用手巾捂住口鼻，以免吸进灰尘。
- 不要摆弄开关或其他电器设备。
- 无论如何也不要点燃火柴或打火机。
- 设法让别人看到你，要求他人救助并呼叫消防员。
- 如果你被困了，设法敲打金属的东西，如管道或其他建筑材料（比如大梁等），告诉别人你在哪里。
- 设法到达一个可以让他人找到的地方。
- 设法告诉你所知道的留在楼里的人数。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

如果受到房屋倒塌的威胁

如果要疏散：

→ 只拿一些必需品。

→ 设法找到以下物品：

身份证，护照，驾驶证，医疗卡，.....

最基本的常用药：如高血压药或胰岛素。

眼镜，隐形眼镜，助听器，假肢等。

银行文件：如信用卡，支票本，存折等。

保险单，现金和贵重首饰。

如果受到房屋倒塌的威胁

如果你看到了倒塌：

- 立即拨打112电话，告知：
 - 你所在的地方。
 - 离开倒塌或受影响房屋的距离。
 - 是否有人被困/或被打，大约人数。
 - 附近的建筑， 如学校，医院或运动中心...)

如果你在协助挖瓦砾：

- 一定要服从领导指挥。
- 工作中保持安静。
- 要使用劳保装备（如手套，靴子等）。
- 注意不要影响救护车辆的通行。
- 要避免偷抢行为，如有发现，及时报警。
- 如果发现奇怪的气味或声响，立即报告消防员。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

发生触电事故时， 应该做些什么？

预防措施

- 注意：如果不懂，就不要自己修电器。
- 有任何疑问，请咨询专业电工。
- 不要在插座上插过多的电器。一个插座连一个家电。
- 电器的接点用专用铅条封起来。



发生触电事故

应该做些什么？

- 损坏的或者受潮的电器不能用，要拿去修理。
- 不要用湿手触摸电器。
- 不要在切断电源的情况下修理电器。
- 当心有损的电线。
- 连接电线一定要使用转接器。
- 在不使用电器时（晚上或者出门），请关闭。除非有必要一直通电（冰箱、VCD放映机……）。

搭救措施

- 不要在尚未切断电源的情况下碰触电的伤者。如果可以，先将电器电源切断，然后切断总电源，然后用木头的工具（木制的扫帚柄、木头椅子……）把伤员从电器上拨开。
- 如果伤者失去知觉，将他侧躺。
- 在轻微烧伤的情况下，用冷水淋烧伤处至少15分钟。不要在烧伤处涂黄油或其它油脂。
- 如果烧伤很严重，要及时让伤者接受治疗，不要企图脱掉烧伤处的衣服，那样只会加重伤情。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



发生火灾，如何自救？

如能逃生

- 要保持冷静，不要逃跑，时间很少，不要忘记拿东西。通知所有的人。
- 帮助身边一起逃生的人们。跑到街上。打112救护电话，等待消防员到来。
- 不要坐电梯。
- 把房门钥匙交给消防员，以便他们能进入所有的房间
- 无论有什么原因，都不要再回到失火的楼里。如果没有找到某个人，去通知消防员。



发生火灾，如何自救？

如不能及时逃生

- 在打开一扇门前，先用手背碰一下您能碰到的门的最高处，看看它是否是烫的。如果是冷的，小心打开它，如果有烟或者热气窜出，立刻将它关上。
- 如果打开门，楼道内有烟，不要下楼，关上门，用旧布、毛巾、织品……任何可以塞住门缝的东西来防止烟进入房间。
- 从窗口向外呼救，关上门，塞住缝隙。
- 大声求救，设法让别人看见您，呼叫消防员，说明您的准确位置和现状。
- 如果您必须穿过一间满是烟的房间，必须尽量贴近地面，因为靠近地面的地方还有点氧气，用潮湿的手帕捂住鼻子和嘴巴。
- 不要企图跳窗逃生，请等待救援。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



如果衣物着火了



如果衣物着火了

如果您的衣服烧着了

- 如果您的衣服烧着了，不要慌乱四处逃跑，趴下，用手捂住脸，在地上来回滚动身体直到熄灭火焰。
- 如果他人因衣服着火，往往会惊慌狂奔。应当避免这样做，因为一跑火势会加强。要设法让他趴下，滚动身体灭火。如果火苗仍未熄灭，必须立即用毯子或大毛巾裹住他，先包住头部，直到火苗全部熄灭。
- 火熄灭以后，如果烧伤情况严重，要及时呼救，让伤者得到专业治疗，不要拉扯伤口处的衣服，避免伤口恶化。
- 轻微烧伤的情况下，将伤口浸入冷水至少15分钟，不要在伤口上涂奶油或其它油脂。
- 如果伤者清醒，与他讲话，让他保持镇定，直到救护车到来，鼓励安慰的话是很重要的。

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



预防是一种责任



停电了



停电了

- 先要看看公共地区（楼梯，电梯，..）邻居家，附近的楼房是否也停电了。看是否是大家停电了。

如果是大面积停电

- 拨打电话通知有关电力公司。电话线不应当受影响的。
- 在等待电的时候，应该把原来打开的所有电器都关掉，只留一盏灯，用来观察电是否恢复了。
- 减少用电可能有利于尽早恢复供电。
- 准备一个用电池的收音机，以便收听政府发布的消息。

如果不是大面积停电

- 检查自家的总电匣子，可能重新打上开关就可以恢复供电。
- 要从新打上总开关，一定要穿鞋，双手是干的。

消防员告诉你！

