

# 打造健康安全的家居環境

## 預防火災和燙傷



### 做個家庭安全萬事通!

家中安裝一個有效的煙霧警報器削減家居火災死亡的風險機率幾乎近半!

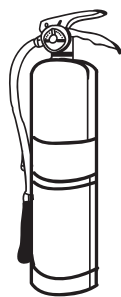
家居安全委員會 (Home Safety Council)

運用這些省錢省事的訣竅預防家中火災和燙傷事件:

### 安裝和維護煙霧警報器和滅火器

讓一位可靠的朋友、家人或維修人員幫忙做好下列各項事宜:

- ✓ 每個房間、走廊和上下樓層各安裝一個煙霧警報器
- ✓ 每月按動試鈕測探警報器的靈應功能
- ✓ 一年至少更換一次警報器內的電池, 或者使用利於延長警報器生命的10年期鋰電池
- ✓ 附有頻閃燈號的煙霧器可以協助聽力有問題的人
- ✓ 家中至少要備有一具滅火器, 而且還要訓練自己如何使用它
- ✓ 當使用滅火器時, 記得 P.A.S.S. 這個口訣: P 拉開安全插針, A 噴嘴對準火焰, S 用力按下扳機, S 向左右移動掃射

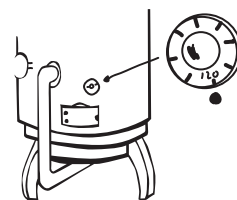


### 抽煙人士應知

- ✓ 只可在戶外抽煙
- ✓ 熄煙滅火, 此乃時時刻刻不變定律
- ✓ 使用氧氣筒之際千萬不可抽煙
- ✓ 切勿在床上抽煙

### 安全起見

- ✓ 如果一定要用輕便移動型的空間暖氣機 (space heaters), 務必要和易燃物保持至少三英尺的距離; 離家外出或休息睡眠時一定要關機或拔掉插頭
- ✓ 換新損壞或鬆垮的電線
- ✓ 為了避免燙傷, 將熱水器的溫度調降至華氏120度, 或者在水龍頭上安裝防燙設備

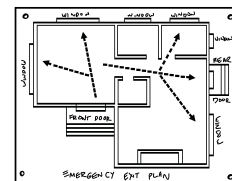


### 烹煮時分

- ✓ 設立定時器提醒自己在烹煮後務必要將火爐或烤箱熄火關好
- ✓ 烹煮時, 人一定要留在屋裡; 避免在睏倦瞌睡時烹煮食物
- ✓ 如果鍋中的食物著火了, 用鍋蓋朝前傾斜遮蓋油鍋並將爐火關上

### 事前備妥

- ✓ 規劃一套由每個房間火警逃生的計劃並加以演習
- ✓ 萬一失火, 立即離開住家, 在安全的地點撥打9-1-1求援
- ✓ 如果身穿的衣服著火了, 別走動, 俯伏在地, 雙手掩面, 不停地打滾, 直至火勢熄滅, 然後以冷水冷卻燒燙部位3至5分鐘左右, 同時立刻尋求醫療護理



「家居安全方案」(The Home SAFE Project) 欣然印發此一簡介, 展現其在洛杉磯縣提升家居安全警覺和各項相關活動之部分努力方針。

## 資源機構

### 長者照顧指南 (Eldercare Locator)

免費事事通一站服務處, 轉介各地年長資源服務機構

[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

(800) 677-1116

### 洛杉磯縣消防局 (Los Angeles County Fire Department)

防火訣竅: 包括說明如何安裝維護煙霧警報器以及規劃火警逃生計劃

[www.fire.lacounty.gov](http://www.fire.lacounty.gov)

(323) 811-2411

洛杉磯高齡事務局, 生命計劃文檔

### (Los Angeles Department of Aging, File of Life Program)

免費提供給洛杉磯市內年滿60歲以上的年長人士, 本磁吸文檔可貼附在冰箱上, 在緊急事件時可提供個人醫療資訊給緊急救護人員

<http://aging.lacity.org/>

(213) 252-4030 or (800) 510-2020 toll free

### 共同重建 (Rebuilding Together Southern California)

為收入符合標準的屋主提供家居改裝修理打造更為安全的家居環境

[www.RTSoCal.org](http://www.RTSoCal.org)

(949) 278-2911

致電消防站要求一年一度的免費火災風險檢查。

本印製品由年長人士調適家居安全(Home Safety Adaptations for the Elderly (Home SAFE))方案發出, 艾斯納基金 (The Eisner Foundation) 贊助經費, 南加大預防跌倒完美中心 (Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), University of Southern California) 管理。FPCE由阿克頓基金 (Archstone Foundation) 贊助經費。詳情請上網[www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org) 查詢。



THE EISNER FOUNDATION