



安全,  
靠的就是每天一点预防。

事故预防及紧急事件处理。

## 住宅和休闲

在自己家中也可能发生危险。毕竟，三分之二的受伤事件都发生在家中或休闲期间。每年差不多有 400 名芬兰人死于交通事故，而溺死人数也同样触目惊心。溺死事故的罪魁祸首是酒精；酒后游泳，自寻死路。

## 主要事故的风险

所有救援部门所在的辖区内都有从事危险化学品加工的工厂，而危险物质也将通过公路和铁路运输。若区内发生事故，救援部门将在区民发布警报、提供防护指导并在必要时，组织疏散。

## 采取预防措施

您是否曾想过，若停电一天以上，区域供暖中断或饮用供水被切断时您应当如何应付？被洪水或暴雪围困时，您将如何获取食物？本手册帮助您做好从容应对导致日常生活中中断的突发事件和紧急事件的准备。

## 民防

本手册还将告诉您在民防措施实施期间，应当如何处理应对更为严重的危机，以保护您的生命和财产安全。联系救援部门，了解最近的应急避难所的位置或者询问如何搭建临时避难所。



### Varsinais-Suomen 援救服务部

查询、总机：(02) 263 3111

E-mail: pelastuslaitos@turku.fi

网址：www.vspelastus.fi

日间火警检查员直拨：(02) 2633 1260

项目团队 Länsi-uusimaa 救援服务部和 The Designer Who Loved Me Oy 文案撰写 Suunnittelutoimisto Lähde Oy 布局和艺术设计 The Designer Who Loved Me Oy 照片 Studio Sette 英语翻译 English Centre Helsinki Oy

医疗急救	5
事故	11
住宅防火	17
为儿童提供安全的家	23
老年人安全贴士	25
导致日常生活中断的问题	26
重大危机	29
区域救援服务	33
合作人	38
拨打 112 紧急求助	39



若您处于紧急状况，  
请保持冷静并拨打  
112 求助。

确保您掌握了基本的心肺复苏技能。学习这些技能只需要几小时，会不会使用这些技能却可能是生死攸关。  
每两到三年，复习并提高技能一次。



## 医疗急救

受伤和突发疾病随时随地都可能发生。在这种情况下，人们可能很难保持冷静并为伤者提供正确的帮助。但是，拨打112以寻求医疗急救是至关重要的。

## 提供急救

急救的目的在于保持伤者的呼吸道通畅，帮助其维持呼吸和血液循环。

1. 迅速对状况做出估计、确保自身的安全，拨打 112 求助。
2. 抬起伤者的下巴使其头部后仰，保持其呼吸道畅通。
3. 检查陷入昏迷、丧失反应的伤者是否有呼吸。  
用手、耳朵或脸感受呼气时的气流。
4. 若受害人没有呼吸，开始心肺复苏（CPR）。
5. 若伤者陷入昏迷但仍有呼吸，  
则将他们以复苏姿势侧躺并为其保暖。
6. 用手按住伤口以止血。抬起受伤肢体，  
并确保伤者处于躺卧状态。
7. 若怀疑伤者脊椎受伤，务必保持其头部位置固定。

## 发生危机时

- 冷静下来，思考对策。
- 拨打 112 求助。
- 确保自身安全，防止二度受伤。
- 施以急救。
- 引导急救人员进入事发地点。

危机发生后，能否迅速做出反应至关重要



拨打 112 求助。

立即施行心肺复苏

去心脏纤颤

先进的紧急治疗

(通过电击阻止心律不齐)

必须立即启动。

## 突发疾病

### 心脏病（心源性胸痛）

若您怀疑某人心脏病发作，立即拨打 112 求助。

心脏病患者通常在心脏缺氧初期症状不明。当流入心脏的血液停止流动或大量减少时，心脏病才开始发作。冠心病是心脏病所致之猝死的最常见病因。

发病者的存活几率取决于紧急医疗服务小组抵达现场的速度。救护队将对发病者进行检查，甚至还要在发病者被转入医院接受进一步治疗之前就开始现场医疗救护。

### 症状

- 大范围胸痛，持续超过五分钟
- 胸腔周围有压迫感、胸闷或挤压痛感
- 疼痛辐射到手臂、颈部或肩膀
- 面色苍色、四肢发冷、皮肤出汗
- 气短、焦虑
- 上腹区域不明疼痛、恶心作呕和虚弱  
(尤其是在女性和糖尿病患者中)

### 必要措施

- 令发病者保持冷静。
- 使发病者保持半坐姿势或前倾坐姿（若发病者气短）。

欲了解详情，请登录：

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)

[www.emergencyfirstresponce.com](http://www.emergencyfirstresponce.com)

[www.medicfirstaid.com](http://www.medicfirstaid.com)

[www.ecr.edu](http://www.ecr.edu)

## 心搏停止

心脏停止跳动时，患者命悬一线。

心搏停止期间，心脏停止跳动。只要实施心肺复苏，非专业人士也能在急救服务到达前，维持患者的血液循环。发病者的存活几率取决于施行心肺复苏是否及时。

### 症状

- 触碰发病者或与其说话时，对方无回应。
- 发病者昏睡且没有动弹。
- 发病者没有呼吸或气喘（濒死呼吸\*）。

### 必要措施

- 立即拨打 112 求助。
- 打开发病者的呼吸道并检查呼吸和气流。
- 通过心脏按压实施心肺复苏。
- 如果您懂得心肺复苏的方法，请立刻施行（30 次心脏按压接 2 次人工呼吸）。
- 若发病者呕吐，请使其保持复苏姿势片刻。用手指抠出发病者喉咙里的所有大体积的障碍物。复苏操作最多只能中断 30 秒。
- 若您不能从发病者的气道中清除呕吐物，请继续实施心脏按压，直至急救服务到达现场。
- 只有在得到急救服务员工允许时，才可以停止心肺复苏。

## 如何实施心肺复苏

30 次心脏按压接 2 次人工呼吸。若人工呼吸未能使发病者的胸腔鼓起，应停止施行。最重要的是，要通过按压心脏，维持发病者的血液循环。心脏按压中断时间过长可能招致脑损害。

\*濒死或气喘呼吸类似于呼吸，但是没有气流。  
40%的心搏停止患者都会出现濒死呼吸。

## 中风

中风是由脑血管堵塞或破裂造成的。突发中风需要紧急入院治疗。只有急救服务员工才有资格对情况的严重性和所需要治疗做出评估。

即使手或腿麻痹等症状只是临时性的，也要立刻拨打 112 求助。

### 症状

- 说不出话，吐字不清
- 吞咽困难
- 下唇偏斜
- 手臂或腿突然无力或麻木
- 视觉模糊，重影

### 必要措施

- 立即拨打 112 求助。
- 打开发病者的气道并将其置于复苏姿势。

欲了解详情，请登录：  
[www.stroke.fi](http://www.stroke.fi)

## 损伤

只要稍微采取一些预防措施、排除危险因素和改变日常习惯，就可以轻松地防止大多数在家中和休闲时间内发生的受伤事故。

无论是对哪个年龄阶段的人来说，家都应当是一个安全的地方。从一个房间爬到另一个房间时，您将发现吸引儿童注意力的危险事物。对于拥有幼龄儿童的家庭而言，安全贴士见第23页。

跌倒、绊倒和滑倒是老年人中最常见的损伤。安全贴士见第25页。

## 涉及精神问题的紧急事件

有精神问题的人需要接受专家的特殊照护。患者可能会陷入幻觉，发生自残行为或不能照顾自己，给自身以及周围的人造成危险。在这种情况下，拨打 112 求助。

欲了解详情，请登录：  
[www.thl.fi/en](http://www.thl.fi/en)

## 烧伤

烧伤按其原因分为以下几类：化学烧伤、烫伤、电击伤和呼吸道烧伤。

烧伤将损害皮肤和皮下组织。吸入热气可以引发咽喉中危及生命的肿胀，从而造成呼吸道堵塞。若受感染的区域大于手掌面积，您应当立即寻求治疗。

### 拨打 112 求助

- 若大面积烧伤或伤者吸入热气或遭遇电击伤。
- 若伤者的面部、手、腿、腹股沟、背部或大关节周围大面积深度烧伤。

### 严重烧伤的急救

- 拨打 112 求助。
- 保持伤者呼吸道通畅。
- 用冷水冷敷烧伤部位 10 分钟。
- 若急救服务未在 10 分钟内到达，包裹伤者以防止体温下降。
- 将面部/呼吸道烧伤的伤者置于半坐姿势。

### 化学烧伤的急救

- 确保自身安全并拨打 112 求助。
- 将伤者撤离暴露于有害化学品之下的地方。
- 让伤者脱掉受污染的衣服。  
另外，化学物蒸汽也可能危及他人。  
若伤者意识清醒且能够行走，让他们淋浴，清洗身体。
- 用流水冲洗皮肤表面的液体化学品，至少 20 分钟。
- 在用水冲洗皮肤上的粉末状化学品之前，应先把其除去。

## 中毒

家中中毒的最常见的毒源是酒精、药物和有毒植物、化学品和蘑菇。

若中毒者无明显中毒症状，您又需要进一步的指导，请呼叫 (09) 471 977 或 (09) 4711，以获取中毒信息中心提供的 24 小时服务并遵照指示行事。

### 药物过量

若您怀疑某人的生命因药物过量而处于危险之中，请立即拨打 112 求助。

### 必要措施

- 若伤者意识清醒，给他们服用活性炭药片，如果有的话。
- 若伤者陷入昏迷但呼吸正常，请将他们置于复苏姿势。
- 将您发现的所有药物和药物包装集中在一起，以备急救医疗服务处置。
- 禁止伤者服用任何酒精。

### 吞食有毒植物或毒蘑菇

在实施急救前，找出伤者是因哪些植物或毒蘑菇致毒。

### 必要措施

- 查看伤者嘴里是否含有任何植物或蘑菇。
- 根据手册上的指示给伤者服用植物碳。
- 呼叫 112，或拨打(09) 471 977 或(09) 4711 向中毒信息中心求救。

## 您的急救箱应当备制以下物品

- 坚固的防水袋或防水盒
- 紧急急救指南
- 非橡胶防护手套
- 人工呼吸隔离设备
- 急救毯（所谓的太空毯）
- 两卷急救绷带
- 两卷弹性绷带
- 两卷三角巾绷带
- 石膏
- 胶带
- 冰袋
- 捕虱夹
- 伤口无菌擦或消毒剂
- 止痛药
- 蛇咬伤工具包
- 植物碳（用于中毒事件）
- 退烧药物（适用于高热惊厥的栓剂或液体）
- 剪刀

记住，在人群聚集地以外的地区，急救小组可能超过 1 个小时才能赶到。





很多事故都是可以预防的。

## 事故

大多数事故是人为因素导致。疲劳、压力、紧张、生气和个人问题会影响我们在工作、家中和交通中的注意力集中程度。

若您遇到事故，请停下来帮助死伤者。

呼叫 112，并引导急救人员进入事发现场。

一定要掌握急救技能，  
才能知道如何帮助严重伤员。

## 交通事故

### 交通事故不是由恶劣天气造成的

大部分交通都是由粗心驾驶和超速造成的。若司机驾驶时更小心，牢记要与前方车辆保持安全距离，很多道路交通事故都是可以避免的。

系安全带确实能减少受伤风险。您知道吗，碰撞时产生的动力可以让一名成年人具有一头大象的重量。未系安全带、可能被抛掷撞到车厢内障碍物的乘客，不但自身安全受到影响，还会危及其他乘客的生命。

### 您应当

- 自己遵守、并教育子女遵守交通规则。
- 为他人树立榜样。
- 在骑自行车和滑旱冰时戴上安全头盔。
- 在车里准备一件反光背心。
- 生气时或熬夜后不要驾车。
- 任何人都可以帮忙！

### 必要措施

- 在路边停车。
- 呼叫 112 前查看情况。
- 确保自身安全并防止二次事故。  
在走出汽车前先打开警示灯并穿上反光背心。  
请到达事发现场的其他司机指挥交通。  
将警示三角板放在事发地点外足够远的地方。
- 若携运危险物质的车辆起火、发生碰撞或驶出公路，  
在获得应急中心许可之前不要接近车辆。  
必要时，在接近事故现场前向应急中心询问进一步的指示。\*
- 查看伤者数量及其状况。
- 若伤者可能被路过的车辆撞上或被起火汽车的浓烟和火焰夺去生命，  
请将伤者移到公路外或移出受损车辆。
- 若伤者陷入昏迷，则应使其头部后倾，下巴抬起，保持呼吸道通畅。
- 若车辆高速行驶或有乘员从行驶中的车辆中被抛出，  
则可能导致其脊髓受损。  
用手撑起伤者头部，让他们保持不动。
- 为伤者保暖、使其不受雨淋。

\*查看交通车辆前看、后面或侧面是否有橙色识别号码板，将这一号码告知应急中心。

## 水中事故

处于水中或接近水源时，请务必运用常识

芬兰水域每年都会发生溺死和其他致命事故。若远离酒精，并具备适当的游泳、救生和基本的导航技能，则许多死亡都可以轻易避免。

### 采取正确的预防措施

出发前检查船只及其设备的状况。还要查看最近的天气预报，回避强风或雷雨天气。

根据芬兰法律，所有长于 5 米的航行船只和所有摩托艇都必须为船上所有人员配备救生衣、橹或桨、锚索和清空船中进水的设备。带有煤气炉、船内引擎、超过 34hp 的船外引擎、易燃液体、液化气或电池的船必须配备正规便携式灭火器。最新的航线图也是重要的安全因素。

### 记住

- 上船时穿上救生衣。
- 谨守法定酒精限制。
- 随身携带急救电话号码。

### 发生溺水事故时怎么办

用救生圈、绳索、桨或钩竿营救水中的人。若在水中，要从溺水者背后接近他们。否则他们可能在极度惊恐的情况下，把您拖到水下。

被救起的溺水者通常会呕吐，因为他们喝了很多水。水和呕吐物可能堵塞溺水者的呼吸道，因此您必须迅速清理他们的喉咙并在实施复苏前让他们侧躺。若溺水者只在水下待了几分钟，则您可以用心肺复苏来恢复他们的生命机能。

若没人帮助或附近没有电话，则应拨打急救电话前继续实施心肺复苏，但不超过 1 分钟。

若您不能下水营救溺水者且溺水者沉到水下，则请牢记事发地点。重要的是您能向急救服务人员指出准确位置。

如果遇到发生在海域和内陆水道的紧急事故，请拨打 112 求助。

若为发生在海域的紧急事件，您还可以拨打 0204 1000 呼叫海洋救援中心。海洋救援中心负责海域的搜救工作，而内陆水道的搜救工作则由救援当局负责。

欲了解详情，请登录：

[www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi), [www.raja.fi](http://www.raja.fi), [www.merivartiosto.fi](http://www.merivartiosto.fi)

## 掉进冰窟窿

### 绝对不要单独在结冰的水道上行走

踏上结冰的水道之前，先自问此行是否必要，有没有足够厚的冰层可以承量。若您还是决定出发，务必携带以下设备：一对冰锥、一根长棍（用于检查冰层的厚度）、一套替换衣服、一部移动电话（放在防水包装中）、一根救生索和一张急救毯。记住不要把冰锥放在您的口袋，不然它们就毫无用处了！

掉落冰水中，可能致命。体温在水中下降的速度是在同样温度空气中的 25 倍，这意味着您将在几分钟内开始受到低温症的影响。

### 如果掉进冰窟窿

- 保持冷静
- 呼救或吹哨求救。
- 用锥子插入冰层，借力爬出水面。  
若您看到别人掉进冰窟窿，  
应从冰层比较厚的方向靠近他或她并在最后几米匍匐前进。
- 在您出水后尽快穿上干衣服并设法取暖。
- 拨打 112 求助。
- 把您自己的一些衣服脱下来穿在从水中救出的人身上，  
并设法阻止其体温继续下降。
- 保持静止姿势，且抬高双腿。

出现低温症的人只能小心移动，不能磨擦他们、给他们实施心肺复苏、让他们喝酒或带他们冲热水澡或蒸桑拿。若他有意识，可以让他们喝点含糖的热水。

## 自然灾害

### 保持冷静，运用智慧！

发生暴风雪、大雨和洪水灾害时，救援队通常会同时收到多个救援请求，这就意味着救援人员无法同时赶赴所有求救现场。屋顶结构不牢固、树木折断、或将要倒塌到建筑物和公路上等，都在救援队的援助范围内。在恶劣天气下，大雨造成的管道损坏和水渍也会使救援服务人员忙得焦头烂额。移除倒在电线上的树木通常由电力公司负责。

自然灾害期间，您将通过主要媒体获取信息和指导。

### 如何为自然灾害做准备

若长时间电力中断，请保持冷静并随身带上蜡烛和电池灯具。

### 确保您的船只固定牢靠。

检查您的船只在强风和大雨期间是否固定牢靠。

未固定好的船只可能会对停泊区的其它船舶造成严重损害。

### 必要措施

- 防止洪水入侵造成生命财产损失。
- 保证所有人员的安全，且没有人滞留在危险地带。
- 拨打 112 求助。
- 防止其他人进入危险地点  
(比如树木倒下或金属片屋顶不牢固的区域)。

## 紧急事故后管理

事故受伤者通常需要得到专家援助，才能在紧急事故后继续正常日常作息。紧急事件会影响伤者、帮忙者、证人和伤者的家庭成员。

紧急事故后管理有助于帮助有关人员正确处理遭遇事故、突发死亡和侥幸逃生后的反应和痛苦，还有助于缓解焦虑，防止出现压力症状。

在芬兰，紧急事故后管理由以下机构提供

- 健康中心和医院
- 危机团队和危机中心
- 职业健康服务
- 社会福利办公室
- 精神健康诊所
- 家庭咨询诊所
- 教区
- 家庭咨询中心
- 芬兰受难者支援

还可以拨打 112 通过应急中心接通城市、社会和危机热线电话。

## 城市热线

城市热线能帮助人们解决有关儿童保护、精神健康、滥用麻醉品、收入、老年人及残疾人和紧急危机状况的问题，即使在正常办公时间之外也有人值班。您可以匿名拨打，该热线随时为所有陷入处于危机中的人服务。亲密的家庭成员、邻居、朋友或官员还可代表当事人拨打热线。服务是免费的。

## HEHU团队

芬兰新教会路德教教堂的 HEHU 急救团队可以在事故现场提供心理辅导，协助有关当局。

## 全国热线

芬兰精神健康协会的全国热线

0203 44 55 66

星期一：9-22，星期二 – 星期五：9-06和星期天：15-22

外国人的危机预防

(09) 4135 0501 平日：9-15

芬兰新教会路德教教会的全国热线

01019-0071

星期天 – 星期四：18-01 和星期五和星期六：18-03

芬兰受难者支援

0203 16116

[www.tukinet.fi](http://www.tukinet.fi) 是一个在线危机中心。该中心招募的志愿者会向您提供个人支援，您还可以参与讨论团队。

## 芬兰红十字会

FRC 的急救单位是芬兰志愿者救援服务和应急系统的一部分，它在事件发生后的头几天里为事故受难者提供心理和物质帮助。FRC 还为应付重大事故和紧急事件，组建并培训了一支心理学家团体。



芬兰每年大约有一百人死于火灾。相对而言，这个数字比其他西欧国家的高得多。大多数火灾死亡事故都是由兴奋和粗心共同造成的。



时刻注意防火。

## 住宅防火

住宅楼中若发生火灾，

只需 2-3 分钟即可危及生命。

吸入家具、纺织品和家居用品等的燃烧气体将导致人在几分钟内不省人事和死亡。

您必须迅速离开燃烧的建筑物，

因为热气会妨碍视线并使您失去方向，即使您是在熟悉的环境中。

最安全的做法就是爬出建筑物，

因为接近地面的地方视野最清晰。

## 您的家是否足够安全？

确保住宅安全。消防检查无需成本，且只耗时几分钟。

若您居住在至少有五间公寓的住房公司里，则您应当学习住房公司拟订的紧急救生计划。还要查看您的救援部门的网址，了解如何防止火灾且在火灾发生时应该怎么办最新指导。

- 确保您的地址标志说明清楚且从公路上清晰可见，以便将救援人员引到您的房屋。
- 在您的住宅里设置一个关闭机械通风的开关。若住宅内发生火灾，必须关闭通风口以防止火焰从一个房间蔓延到另一个房间或防止热气进入房屋造成损害（若附近发生火灾）。
- 确保烟雾探测器正常工作，且正确安装至合适位置。
- 火柴要放在儿童够不到的地方。
- 保持安全出口畅通无阻。
- 检查从楼上提供紧急出口的火灾逃生楼梯是否正常。
- 关闭防火门。
- 检查屋顶楼梯、狭小通道和直梯是否正常。
- 确保定期检查和保养您的民用燃料油储藏罐。
- 确保壁炉或管道中没有裂缝且并定期打扫。
- 确保桑拿炉安放在稳定的平台上且符合所有消防要求。不要把要洗的衣服放在火炉上。
- 不要把任何易燃物品挂在建筑物墙壁上、阁楼中、地下室或车库中。
- 保持所有电气设备和装置功能正常且符合所有要求。
- 确保正确存放所有易燃液体、液化气和其他危险物质。
- 不得将液化气容器贮存在地下室中。压力调节阀和天然气软管必须每年检查，软管必须至少每 5 年更换一次。
- 确保在室内使用液化气时正确通风。
- 溶剂、涂料、清洁剂、消毒剂、杀虫剂、药物和有毒植物必须放在儿童够不到的地方。
- 确保您的灭火设备被正确检查和保养。
- 确保家里的每个人都知道如何使用灭火设备，且能够在发生紧急事故时找到逃出建筑物的通道。

欲了解详情，请登录：[www.spek.fi](http://www.spek.fi)

## 实用指导

### 安装烟雾探测器防火，价格低廉

芬兰的所有公寓和度假屋都必须安装烟雾探测器。正常的烟雾探测器对烟雾高度敏感，一旦发现烟雾，它就会发出响亮的声音向居民示警，使其有时间逃生。

和其他家用电器一样，烟雾探测器必须正确保养，若存在瑕疵或不可靠，则应当立即更换。

- 每月检查一次烟雾探测器。
- 若按下测试按钮后设备发生嘟嘟声，则功能正常。
- 保持烟雾探测器清洁无尘，  
比如用真空吸尘器轻轻打扫它。
  - 除非使用能持续五至十年的电池，  
否则烟雾探测器应当每年更换一次电池。
  - 选择易记的电池更换日期  
(比如定于2月11日的全国112日)。
  - 务必保证在您的度假屋、  
活动住宅和船只中也安装烟雾探测器，并进行定期检查。

### 安装烟雾探测器

务必保证每层楼至少安装一个烟雾探测器。一个设备的最大有效工作范围是 60 平方米，应当安装在卧室和通常用于离开建筑物的区域内。父母和子女的卧室都应当安装烟雾探测器。在厨房或太靠近淋浴或桑拿的地方安装烟雾报警器可能导致错误的警报。将设备连接至主要管道可以大大提高安全性。

### 配备有壁炉的住宅楼还应当安装一氧化碳探测器

由于普通烟雾报警器对一氧化碳不敏感，所以有壁炉的住宅应当配备一氧化碳探测器。和烟雾探测器一样，一氧化碳探测器应当安装在天花板的最高点。

### 务必配备正确的灭火设备

确保您的家里备有处理不同类型火灾的灭火毯、灭火器和水管。

确保房间里的所有人都知道如何使用便携式灭火器。毕竟，这是基本的公民技能。

### 不要试图用水扑灭起火油脂！

即使少量的水都会造成起火燃烧的油脂像爆炸一样蔓延，而且热油脂可以造成严重的灼伤。应当使用锅盖或灭火毯扑灭燃烧的油脂，其它类型的不含人造纤维的厚毛毯或地毯也可用。记得关闭炉子上的排气扇。

### 不要试图用水扑灭电气火灾！

水会导电。因此，扑灭电气火灾的最安全的方法就是使用手提式灭火器。在扑打火焰时，切断起火设备的电源或用总开关关闭电源。

欲了解详情，请登录：

[www.tukes.fi](http://www.tukes.fi)

### 制定好紧急救援计划

确保房屋内的所有人都知道火灾发生，撤离建筑物的最安全、最快捷的途径。

每人都必须能够安全迅速地离开他们的卧室。紧急出口必须够宽（打开的门窗或消防人员可以从中营救居民的阳台）且不得有堵塞逃生出口的任何锁闭机械装置。务必定期检查火灾逃生楼梯。

至少有五间公寓的住房公司必须有紧急救援计划。

### 不要逃到充满烟雾的空间里！

公寓楼的套间隔断结构可以抵挡火情约 1 个小时，门可以抵挡大约 30 分钟。若您即将离开正在燃烧的建筑物，记住关上身后通往楼梯的门，以便您的邻居也可以安全离开建筑物。不要试图从充满烟雾的楼梯间逃生。

若火情还没有到达您所在的楼层，则应当待在原处，因为这是建筑物中最安全的地方。关上您所在套间的门，若可能，应用湿毛巾封住门缝。拨打 112 求助，告知救援人员您被困在套间内。

### 迅速行动！

1. 首先营救处境最危险的人。
2. 警告建筑物中的其他人，要求其离开。
3. 在离开建筑物前关闭所有门窗。
4. 当您到达安全地点时，请拨打 112 求救。
5. 在不危及自身安全的情况下，使用灭火设备灭火。
6. 关闭门、窗、气孔和空调，阻止火势蔓延。
7. 引导急救人员进入事发现场，向其告知是否还有人被困火场。

### 壁炉和清扫

业主或居住者应负责保持壁炉状况良好并正确使用它们。确保定期打扫壁炉并且只在壁炉中烧干燥和清洁的木材。燃烧树枝干草可能会损坏壁炉和输送管道并增加管道起火的可能性。根据芬兰内政部颁发的法令，业主或居住者必须确保执行了法律要求的必要扫除。

壁炉及其管道必须每年清扫。私人度假屋及其桑拿浴中的壁炉和管道必须每 3 年打扫一次。必要时，中央供暖锅炉和暖气发生器的炉子和加热表面必须更频繁地打扫。

欲了解详情，请登录：

[www.nuohoojat.fi](http://www.nuohoojat.fi) , [www.tukes.fi/en](http://www.tukes.fi/en)

## 危险物质

溶剂、涂料、燃料或气筒不得放在住房公司的存储间里。

## 液态石油气（LPG）

液态石油气是高度易燃品。

而且，液化气的不完全燃烧将产生一氧化碳，这是高度危险的。液化气不得贮存在建筑物地下室中，在室内使用时，则必须保证通风。

## 火柴和明火

查看您的市政当局和救援部门的网址，了解有关焰火和明火的最新许可证要求。记得在森林防火警告的有效期内，遵守规定！

禁止焚烧垃圾。在不产生任何烟雾损害或火灾风险的情况下，可以焚烧公园垃圾。若想进一步了解如何处理公园垃圾的信息，请联系市政当局。

## 蜡烛

蜡烛必须始终放在离窗帘和其他纺织品足够远的防火底座上。蜡烛相互之间不要靠得太近，蜡烛燃烧时，必须有人照看。得在阳台或木制楼梯等易燃表面上燃烧室外蜡烛。







为您的子女保持一个安全的家居环境。

试着从一个房间爬到另一个房间，就可以弄清孩子身处何等环境、可能遭遇哪些危险。



成年人必须对其子女的安全负责。

## 为儿童提供安全的家

芬兰的大多数儿童和年青人死亡都是由家中事故造成的。

父母有责任保证子女的安全。

## 保持住宅安全

给插座配备保护盖、将药物、有毒物质和植物以及锋利物品放在儿童够不到的地方、购买安全门、给门窗配上安全锁和在炉子上安装保护盖便足以确保 3 岁以下儿童的安全。

- 教您的子女在火灾发生时应该怎么办 确保他们知道安全快捷的出口。  
教其拨打 112 求助。
- 确保孩子牢记家庭地址。
- 教导孩子交通安全规则。
- 为子女树立榜样。若您不遵守交通规则，您的子女也会效仿。
- 让孩子养成佩戴保护装置的习惯。  
佩戴头盔、护腕、护肘和护膝可以让孩子在滑旱冰、溜滑板、自由式自行车和做其它运动时免受严重损伤。
- 当您的子女在蹦床上玩耍时，要保证他们的安全。
- 教孩子佩戴自行车头盔。头盔可以保护他们的生命，防止严重的脑损伤。
- 当孩子身处黑暗环境时，  
也要保证其活动在您的视线范围中。  
反射镜可以为所有年龄的人提供了有效的保护。
- 家用电器、热炖锅、  
有毒清洁剂和锋利物品要放置在儿童够不到的地方。
- 不要让孩子接触到火柴，告诉他们玩火的危险性。
- 教导您的孩子在他们或他们的朋友受伤、溺水、可能窒息或被困于火中时拨打 112 求助。
- 让孩子意识到交通、建筑工地、森林、海岸、街道和其它无人管理地点可能存在的危险。清楚地规定您的子女在户外玩耍时可以做什么及不可以做什么。

绝不可以让孩子在没有大人监管的情况下接近水域

游泳技能不娴熟的儿童不得在没有父母监管的情况下进入任何深水区。芬兰海岸的溺水事故数据说明，营救数米之外的溺水儿童是不可能的。子女在海岸上玩耍时，父母应负责他们的安全。

### 始终穿上救生衣

教您的子女在船上时穿上救生衣并确保他们熟悉所有安全指示。

可以教导学龄儿童使用绳索、救生圈、桨或船钩营救别人。

欲了解详情，请登录：[www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi)

### 教孩子电话求助

在电话求助时，您必须：

1. 提供您的姓名和准确地址
2. 说明发生的事：火灾、突发疾病或其他事故
3. 回答所有问题
4. 在得到允许之后才可以挂断电话

最重要的是牢记急救电话 112！

**掌握急救方法就可能挽救孩子的生命。**

# 老年人安全贴士

老年人事故有五分之四都是由跌倒造成。跌倒对老年人来说可以是致命的。

若能改善住宅安全并使日常工作和动作更简便，尤其是在厨房和浴室中，

很多发生在老年人身上的事故都可以避免。

## 您可以采取以下方式防止跌倒

- 起夜时，记得开灯。
- 起床时放慢速度，避免头晕。
- 穿上防滑袜。
- 留意松动的地毯和地毯边缘。
- 在浴室和淋浴地板上铺设防滑片，并使用防滑衬垫。
- 配备带扶手的马桶座圈和带有坐位的浴缸，在浴室墙壁上安装扶手。
- 用更低的碗柜架放置日用品，并购买牢固的厨房楼梯，使日用品更容易拿到。
- 在光滑、结冰的地面上行走时，要穿合适的鞋（比如配有防滑垫的鞋）。
- 不要在上下楼梯、接电话或开门时冲跑。
- 每年更换一次烟雾警报器电池，除非您的电池可以持续使用五年或十年。
- 购买带有壁挂式电池包装的烟雾警报器：这样便可以更轻松更换电池。
- 把烟雾警报器连接至总开关。

欲了解详情，请登录：  
[www.kotitaturma.fi](http://www.kotitaturma.fi)

## 尽快呼叫帮助 – 拨打 112 求助始终是正确的选择

若您发作心源性胸痛并感觉虚弱不适，请立即拨打 112 求助，不要等候症状消失。必要时，请您的邻居帮忙或大声求救。

拨打 112 求助后保持线路通畅。急救服务可能会回电并询问您的更多情况。

### 记住！

- 确保您的地址标志清晰可见且指示清楚。
- 牢记急救电话 112 和您的家庭地址。
- 不要使用物业维护工人无法打开的安全锁。这些只会延迟急救服务的到达。
- 随身携带药物清单、近期医疗记录和心电图以供急救医疗服务人员使用。

年龄的增长让您更明智

– 但也更易受伤

# 使日常生活中断的事故

## 注意防火

不要丢下明火或甚至是小蜡烛不管，即使是一秒钟。确保房屋里的烟雾警报器功能正常。毕竟，它们都是价廉物美，可以在火灾发生时挽救您的生命。更多关于家庭防火和烟雾探测器正确用法信息参见第 17 页。

## 家中防火办法

- 保持炉灶面清洁。  
食物残渣、纸巾和塑料碗可以轻易地引发火灾。
- 洗碗机或洗衣机运行时，必须随时监管。
- 更换有问题的旧家电。
- 不要把植物、桌布或任何其他有失火危险的物品放在电视机上。给花浇水可能导致短路，从而导致电视机着火。  
桌布可能堵塞电视机通风口，从而造成电视机过热。
- 给您的家用电器配备计时器，使其能够自动关机。
- 不要把干衣服放在电暖器或桑拿炉上。
- 确保家里所有的电器和电线都摆放到位。
- 不要使用带有揞压配件的床头灯。  
热灯掉在床上，即可轻易引发火灾。

欲了解详情，请登录：

[www.spek.fi](http://www.spek.fi), [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi),  
[www.redcross.fi/en\\_GB/](http://www.redcross.fi/en_GB/)

以下实用信息可帮助您正确应付供水和供电的突然中断的情况。

## 断水时怎么办

随时在身边保存几瓶饮用水和装水的容器。开始断水后，关掉水龙头、从水源配送点取水并装好，合理用水。检查洗衣机，并关掉其水龙头，若有必要，请终止洗涤程序。

## 断电时怎么办

随时在身边准备一个手电筒、电池供电的收音机、后备电池、蜡烛和火柴。

确保无人被困电梯中，电桑拿炉关闭。关闭所有家用电器、把厨房炉子旋钮旋到 0 并用毯子盖上制冷器。只在必要时才打开它。

## 供暖中断时怎么办

应付供暖中断的最好准备措施就是为房内所有人提供暖和的羊毛袜和套头外衣。关闭所有通风机，关上所有门、窗和通风口。对所有容易受损的地方进行防护（比如管道），使用热水要有节制。

### 如何防止水损

- 定期检查您洗衣机的连接软管和水龙头。
- 确定关水总阀的位置。
- 保持地面排水口清洁、畅通。
- 不可离开运行中的洗衣机或洗碗机，每次使完这些设备后都要关闭水龙头。

### 水损对策

- 设法将损害限制在一定程度，堵住漏水处。
- 关闭通往建筑物其它区域的通道。
- 必要时，关闭总电闸。

### 随时准备好应急食品！

确保身边有足够的应急食品和其它基本用品，包括药物、卫生用品、尿布、电池收音机、电筒、电池、蜡烛和火柴。最多应备足能满足整个家庭一周生活的物资。

### 每人每周所需应急品的供给量

- 0.5 公斤土豆
- 0.5 公斤大米 + 意粉
- 0.5 公斤糖
- 1.6 L 饮料和水，1 公斤食物
- 1.5 公斤面包 + 其它谷类食品
- 1.3 公斤牛奶 + 奶制品
- 1 公斤水果 + 浆果
- 1.5 公斤蔬菜
- 1 公斤红肉 + 鱼肉 + 鸡肉 + 鸡蛋
- 饮用水

供应品用完以后要记得补充，牢记儿童、老年人和患者的特殊需求！

突然事件虽然不可避免 –  
但是，  
您可以始终做好准备。

欲了解详情，请登录：

[www.spek.fi](http://www.spek.fi) , [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi)



发生重大紧急事件时，请遵照当局发布的指示行事。



## 重大紧急事件

当发生大规模事故或辐射泄漏时，  
保持冷静并遵照当局在电视和收音机上发  
布的指示行事。

收听广播，并做好准备。



### 通用警报信号

一般警报信息会向公众警告直接危险。

该信号是持续一分钟的有规律的起伏声音，或者是当局通过扬声器发出的警报。声音起伏周期为 7 秒钟。



若听到持续 1 分钟的无起伏、无变化的单音，即表示“险情已过”。这个信号表示威胁或危险已经过去。



持续约七秒的声音信号意味着正在测试警报，不需要采取保护措施。

### 听到通用警报时，应采取的措施

- 进入室内，并待在室内。
- 紧闭所有门、窗、通风口以及所有通风设备。
- 用塑料膜或胶带等材料密封建筑物中所有可能让放射性气体和微粒渗入的孔洞。
- 保持冷静、收听广播，等候进一步指示。
- 不要使用电话。线路可能非常拥挤。
- 不要离开所在区域，除非当局命令您这样做。

也可从芬兰广播公司电视文字广播服务业务介绍第 868 页和电话簿的第 1 页查看到这些指示。

## 重大紧急事件

### 重大事故

重大事故是指造成多人死亡或受伤的事件。此类事件或对环境和财产造成极为严重的破坏，或性质极为恶劣。

重大事故是由交通事故、火灾、爆炸、核电厂事故、武装冲突、辐射和危险物质造成的化学事故、自然灾害、传染病或水传播疾病的爆发引起的。

重大事故可能危及人类生命，还能造成直接的环境破坏。有时候，环境破坏的严重程度要等到一定时间之后才能显现出来。

若发生紧急事件，可以根据《紧急权力法》颁布法令，授权芬兰政府动用特权。

### 辐射事故

芬兰或其邻国的核电厂若发生严重事故，可能造成危险的辐射威胁。若爆发此等事件，距离事故现场 20 公里以外的居民只需待在室内，采取必要的预防措施并服用碘片就可以了。

相关机构将向大众发布通用警报信号，然后，电视、广播和其他媒体上会发布消息，教授大众自我保护的方法（第31页）。

一定要在您的药箱里准备好碘片。服用碘片可以防止空气中辐射事故造成的放射性碘聚集在您的甲状腺中。只有在当局下达服用命令时才可服用碘片。

欲了解详情，请登录：

[www.stuk.fi](http://www.stuk.fi)

### 危险情况下的保护

首先要做的就是待在室内，采取必要的预防措施并收听广播发布的进一步指示。在大多数情况下，保护性措施只需求实施几小时，最多一天。

一般情况下，待在室内，采取必要的预防措施，遵照当局发布的指示行事就可以了。

## 民防



### 一般民防

当局有责任保障社会的存续。民防的目的在于保护人类生命和财产、为紧急事件做好准备并确保应急工作能够顺利展开。

### 预防措施

业主、住户、政府机关、公司和企业等必须制订紧急逃生计划。这些计划必须详细说明如何防止紧急事件，以及在紧急事件发生时应该怎么做。

### 紧急避难所

现成的紧急避难所是指旨在保护公众免遭天然气、有毒泄漏、武装进攻、核辐射尘威胁或其他类似危险伤害的建筑物或区域。避难所的所有者负责避难所的维护工作，保证避难所在 24 小时内就可以启用。

住房公司可独立筹建、或与其它住房公司共同筹建紧急避难所。公共避难所可在紧急事件发生时供本地居民和区域内的其他人使用。

农村地区以及主要是独门独户的区域通常没有紧急避难所。居住在这些区域的居民必须自行采取必要的预防措施。

### 进入紧急避难所前应携带的物品

- 个人卫生品
- 舒适的衣服、睡垫、毛毯或睡袋和枕头
- 两日分的食物和饮用水
- 餐具和开罐器
- 书、杂志、游戏和玩具
- 手电筒、电池、纸巾和塑料袋
- 您要服用的药物!

### 疏散

疏散是指将人员从受到威胁的地区全部或部分地撤离，并将妥善安置至安全地区；在整个疏散过程中，要保证人员的生活条件和社会的存续。疏散应按当局的指示执行。

欲了解详情，请登录：[www.yett.fi](http://www.yett.fi), [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi)

待在室内并采取必要的预防措施。

只在当局下达命令后，  
才可进入紧急避难所！

收听广播！

## 油损害和化学事故

### 老旧的油罐可能造成危险

地面上下的所有油罐每 5 至 10 年必须修复一次。毕竟油罐造成的环境损害要有油罐的所有人承担。

即使是微小的渗漏，也可能造成严重的后果。毕竟，油可以通过土壤蔓延，尤其容易渗入用于安置地下排水管、电缆、水管和排污管的开口处。渗入塑料水管后，还可能污染饮用水。

渗漏的油应当用泥煤、锯屑或吸油垫吸收。若发生漏油情况，请立即呼叫 112 请求急救服务。

### 增加漏油风险的因素

- 液面指示器故障，或未安装。
- 采用方形油罐（常见于 20 世纪 60 年代和 70 年代）
- 空管太小  
(在容量小于 5000 升的油罐中)
- 气管只用一个汽笛充当注满警报器
- 气管有缺陷或被堵塞
- 酸性土壤
- 不知道上一次检查的日期

### 若您发现周边环境中有油，请采取以下措施

- 向该区域的人员发出警告。
- 防止油蔓延至下水道和排水管。
- 拨打 112 求助。
- 防止该区域内出现火花和明火。
- 引导急救人员进入事发地点。

### 化学品和其它危险物质

若发生了涉及氯、氨和二氧化硫等化学品和其它危险物质的事故，则有关部门会发出向公众发布通用警报信号。听到信号后，请待在室内、采取必要的预防措施并遵照广播发布的指示行事。

### 必要措施

- 若您在室内，请待在最顶层。  
必要时，用湿布掩住口鼻。  
收听广播以获取进一步的指示。
- 若您在室外，顺着化学云下的侧风方向，转移到高于事故现场的位置（比如山顶）。  
必要时，应掩住口鼻。

欲了解详情，请登录：

[www.oil.fi](http://www.oil.fi), [www.oil-gas.fi](http://www.oil-gas.fi), [www.oljylammitys.fi](http://www.oljylammitys.fi),  
[www.oil-gas.fi/eng](http://www.oil-gas.fi/eng)

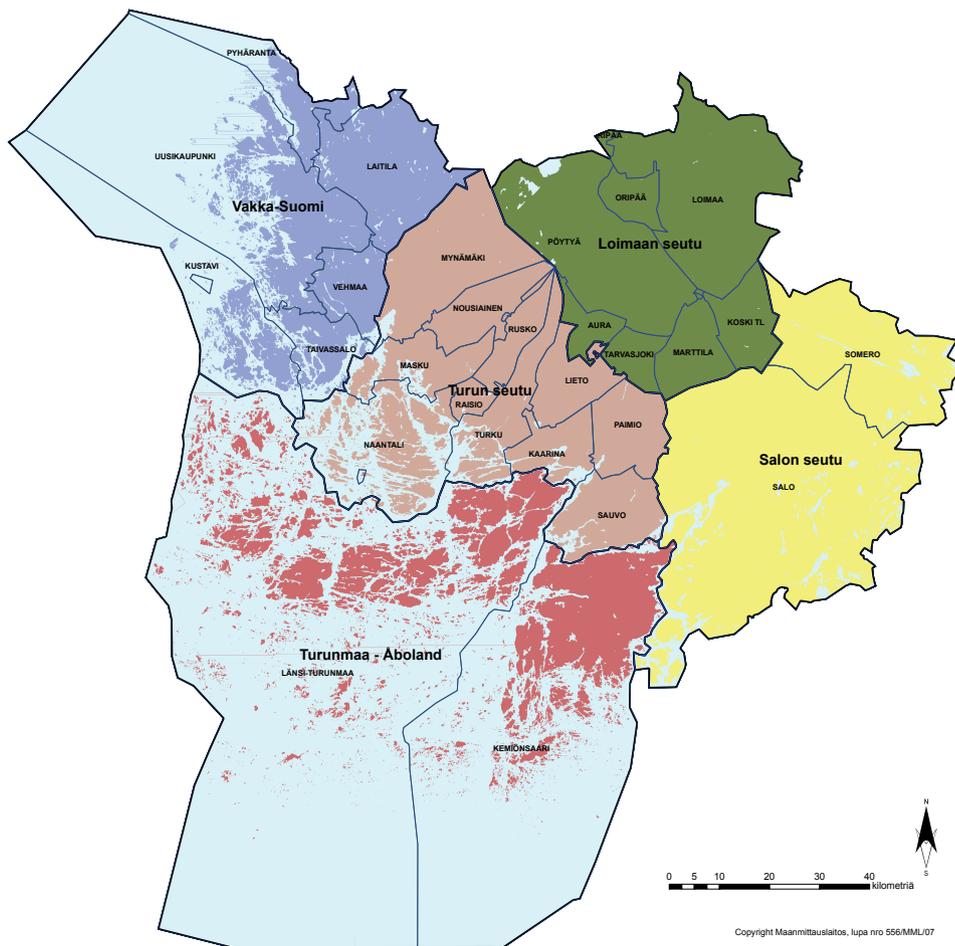
# 救援服务部

预防、应急、关注

救援服务部的责任是为芬兰西南部各城市和地区提供救援、消防及民防服务，并且就预防火灾、事故及公共安全提供相关信息。救援服务部还根据特别协议，提供急救和派发救护车服务。

## VARSINAIS-SUOMEN 救援服务部

- 超过460,000居民
- 84个后备消防站
- 14全职消防站
- 70个合同消防队
- 逾600名雇员
- 逾4000名自愿消防员



Copyright Maanmittauslaitos, lupa nro 556/MML/07



## 芬兰救援服务愿景

2015年，芬兰将创建起来一个完善的安全文化体系，培养出全欧洲效率最高的一直救援服务队伍。我们的目标是，到2015年，所有芬兰人都将共同承担起维护日常安全的责任，每个人都能掌握防止家庭、工作场所和休闲时期事故的办法。个人和企业都将自觉预防事故，并且明白如何应付危情。

只要打造出一支技艺高强、充满激情的救援服务队伍，建立其一个可以成功解决威胁、能切实为市民提供经济且高质量服务的强大合作网络，这个愿景就能变为现实。



## 区域救援局

芬兰将全境划分为 22 个救援服务区域，区内所有市政当局共同组建一个救援局。

直到 2004 年，即救援服务区域制度引入的当年，各市政当局还是独立负责辖区内的救援服务工作。该制度引进以后，还是有个别市政当局为了保证其辖区内有足够的消防用水，紧急避难所供水充足，自行成立了独立的紧急控制中心，并投入运作。

奥兰群岛自治省制定了本省的救援服务法律。

## 区域救援局负责辖区内的以下工作

- 建立所需的救援服务系统
- 提供与救援服务有关的信息、建议和专家意见
- 归救援机关负责的事故预防和损害限制工作
- 救援局还要负责区域内的消防检查工作  
若想详细了解消防检查的时间安排，  
请联系您所属的救援局。
- 执行所需的民防任务，保证准备物资充足
- 协调各地方当局和参与救援工作的其他方的活动
- 为救援服务人员提供培训。

所有救援服务人员都有责任向当地居民提供有关事故预防的信息和培训。

除了普通的消防车和救护车之外，救援部门还配备了船只和其他特殊设备，比如移动控制装置、油轮、空中工作台、救援车辆和处理危险物质造成的事故所需要的设备。

## 紧急医护

### 紧急医护是保健的一部分

紧急医护的主要目的在于尽快赶到急症患者或伤员所在地，现场提供紧急救护，恢复、稳定和保護其生命机能；并在条件允许的情况下，尽快将其转移到护理机构。在运送患者或伤员的途中，要对其身体状况进行监控，给予必要的治疗。

必须遵照紧急医疗服务总负责医师的指示，为患者提供指导和救治。

事故现场的检查和治疗以及有关家庭护理的指示和对患者的监控通常都是所需的最佳措施。并非所有患者都必须移送到医院或诊所，在不太危急的情况下，他们往往可以自行向保健中心等机构寻求进一步治疗。

治疗患者的所有人员都必须拥有急救资格，并通过后续培训以保持合格的技能水平。通常可采用各种办法确保救援人员掌握了救援技能。

紧急护理人员在检查和治疗伤员时，可操作使用多种设备。必要时，紧急医疗服务总负责医生可以通过电话提供治疗患者的指示。还可将患者的心电图还可以发给医生诊断。

## 紧急医护制度

### 第一反应车辆

第一反应车辆就是消防车，它配备了具有第一反应技能的工作队，以及用于检查和治疗伤员的设备。它的主要目的在于为紧急事件提供最快的援助，但还可以作协助救护车用途。第一反应车辆不用于运送患者。

### 基本生命支持救护车（BLS）

基本生命支持救护车是运送伤员去接受进一步治疗的车辆。它配备了检查和治疗伤员的设备，以及能够为其提供必要治疗的工作队。必要时，急救人员可以根据紧急医疗服务总负责医生发出的指示执行救命治疗。

### 高级生命支持救护车（ALS）

ALS 工作队可以向紧急患者提供重病特别护理和移送服务，以便保护患者的生命机能。治疗患者。治疗必须遵照紧急医疗服务总负责医生的指示进行。

### 医疗指挥车辆

医疗指挥车辆负责运送的是监察员而不是伤员。车上配有设备，以供监察员为伤员提供重症护理。监察员要负责协调紧急医护工作，确保工作正确开展。必要时，监察员还可以承担其统领医疗救援工作的责任。

### 调配了医师的重症特别护理单位

重症特别护理单位中的医师将负责协调和监督区域紧急医护，并为需要紧急治疗的伤员提供必要的紧急医护。伤员将被救护车或直升飞机运送至护理机构，运送过程有医生陪护。

# 进行救援!

## 全副装备的消防员

带有耳机麦克风的头盔，  
用于无线电通讯。

消防员夹克和工装裤可以  
保护消防员免受高热和火  
焰灼烧。

消防员使用热成像仪  
来搜索黑暗环境或烟  
雾空间里的人和燃烧  
物体。

为用户提供新鲜空气的呼吸器

消防员使用带喷嘴的  
消防水龙带来冷  
却和扑灭火势。

© Tuomas PÄIVÄ

## 消防员或空降医务人员

除了灭火外，消防员还要执行救护工作。

去颤器用于监控心律和  
恢复正常心律。  
它还可以用于照心电图，  
其结果可发给医生查看。

呼吸急救箱内备有用于治  
疗患有呼吸道疾病伤者的  
紧急医护设备。

紧急护理箱包含了听诊器、  
血压计、  
检测血氧和血糖水平的设备、  
急救药物、  
输注药液和绷带之类的设备。

© Tuomas PÄIVÄ

您是否有兴趣成为专业救援人员?

欲了解详情, 请登录: [www.pelastusopisto.fi](http://www.pelastusopisto.fi)

# 对我们来说，您的安全重于一切！

## 应急中心管理署 – 112

应急中心管理署下辖的区域应急中心负责接听急救电话（请求救援服务、警察及社会和健康护理提供者采取措施）和其他电话（涉及人类和环境安全及财产安全）并将这些电话转给负责提供援助的搭档和当局。应急中心辖区内的所有急救电话都将转呼急救电话 112，无论打电话的人的初衷是不是向救援服务、警察或社会与健康护理提供者寻求帮助。

欲了解详情，请登录：[www.112.fi](http://www.112.fi)

## 警察

救援局和警方亲密合作，共同处理事故和日常紧急事件。在事故现场，警察要负责指挥交通，并现场勘察事故和火情。警察还要协助急救服务人员用警戒线隔离事故现场，疏散现场人员，必要时，还要为急救服务人员执行任务提供保护。

欲了解详情，请登录：[www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)

## 内政部救援服务局

内政部救援服务局负责指挥、推动并监督芬兰的救援服务工作，确保救援工作的开展完全符合规定，且能惠及芬兰所有国民。它还负责救援服务的全国性准备和组织工作，并协调不同部门的努力。

欲了解详情，请登录：[www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi)

## 芬兰边境守卫

芬兰边境守卫的主要任务就是保卫芬兰海路陆地边界，并在过境站、码头和机场实施护照过境控制。边境守卫还负责协调辖区内的海洋救援工作，执行搜索以及运送病员的工作。参与海洋搜集工作的通常是边境守卫的救援单位，如有必要，其他机构和团体也会参加。

欲了解详情，请登录：[www.rajavartiolaitos.fi](http://www.rajavartiolaitos.fi), [www.raja.fi](http://www.raja.fi)

## 芬兰国家救援协会（SPEK）和区域救援协会

SPEK 是芬兰区域救援协会的中央管理机构。它还负责想全国提供安全信息、制作和出售教育资料，提供信息服务。区域救援协会是 SPEK 的成员，其任务包括开展救援部门的内部培训，并立足当地，为相关人员提供意见和培训。

欲了解详情，请登录：[www.spek.fi](http://www.spek.fi)

## 自愿救援服务 – VAPEPA

VAPEPA 是一个自愿者网络，名下有 50 个机构成员。

它的任务就是协助有关当局处理紧急事件。

VAPEPA 的一般救援工作由芬兰红十字会负责协调。

内陆水道和海区内的自愿救援工作由芬兰救生船协会负责协调，而火灾监视自愿飞行队和机载自愿救援服务则由芬兰空中救援协会负责协调。

欲了解详情，请登录：

[www.vapepa.fi](http://www.vapepa.fi), [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi), [www.meripelastus.fi](http://www.meripelastus.fi),  
[www.redcross.org](http://www.redcross.org), [www.ilmailuliitto.fi](http://www.ilmailuliitto.fi),  
[www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi),  
[www.redcross.fi /en\\_GB/](http://www.redcross.fi/en_GB/)

# 拨打 112, 紧急求助

## 1. 尽可能亲自拨打急救电话

因为只有您才能最准确地描述您的处境和自己的状况。  
请人帮您拨打电话, 可能导致急救来迟。

## 2. 说明发生了什么事

应急中心调度员先要问清您发生了什么事, 才能为您提供正确的援助。

## 3. 提供准确的城市地址和姓名

应急中心的服务区内可能有重名的人, 他们的地址不同。  
因此, 提供街道地址和城市名是很重要的。牢记您的地址, 以便向应急中心提供正确信息。

## 4. 回答提问

急救服务不会因为您详细回答应急中心的提问而被延误。  
在紧急情况下, 应急中心调度员将在挂断电话前派遣急救服务队,  
并在急救服务队赶赴出事现场的途中提供补充信息。

## 5. 遵照指示行事

应急中心的调度员训练有素, 能够处理各种情况, 您要遵照他们的指示行事。  
最初几分钟内采取的措施, 可能最为关键。

## 6. 不要挂断电话

过早挂线可能会延迟急救服务的达到时间。在获准结束通话后, 您应当保持线路通畅。  
应急中心调度员或急救服务队可能会再次给您打电话以了解更多的信息。  
引导急救人员进入事发地点。若情况有变, 请再次联系应急中心。

记住!

- 不要挂断电话。接听急救电话要越快越好, 并且要严格按照来电的先后顺序处理。
- 拨打 112 时不必加区号。
- 112 是免费电话。





芬兰是一个安全的地方。不过，事故统计数据表明，在提高安全性方面我们还有很长的路要走。毕竟，芬兰的家中伤亡事故、休闲期间伤亡事故比其它欧洲国家更频繁。我们的目标是，到 2012 年，让芬兰从中等安全国家变成欧洲五大最安全国家之一。

区域救援部门的任务就是在发生事故和其它紧急事件的时候，确保您的安全并向您提供专家援助。本手册向您传授了日常生活防险术、紧急事件对策，以及获取其它信息的渠道。

阅读本指南，就能做到心中有数。毕竟在紧急事件发生时，人们是没有时间去考虑正确的应对措施，因为事件发生后的最初几分钟已经决定了生死。发生火灾时，房间将在几分钟内布满致命的烟雾；人的心跳停止后，数分钟内大脑就会受到永久性损害。若您是到达事故现场的第一个人，您要做的就是请求专家援助，并立即开始援救伤员。如果您掌握了急救技能，您就可能挽救生命。

您想让自己的生命和身边人的生命更安全吗？您想知道在紧急情况下应该怎么做吗？若您的回答是肯定的，请阅读本指南。