

參與國際『安全社區』認證・建構真正安全的社區 憑證在手、安全在握—為社區安全多一層把關

一、安全促進策劃組（社區發展協會）、（里辦公處）

- 1.社區事故傷害監測、防制計畫及安全促進活動辦理。
- 2.公共場所、居家安全、交通安全、暴力預防、休閒及運動安全計畫。
- 3.調查、分析社區居民健康狀況及問題因素。
- 4.協同當地公司、機構學校推動社區安全工作。

二、安全環境監測組（鄰長）、（理監事）、（專業志工）

- 1.蒐集社區的健康數據。
- 2.進行有關安全健康的社區診斷。
- 3.有效提升社區居民防範傷害的警覺性。
- 4.有效率的運用社區內有限的資源，防範傷害的再度發生。

三、安全事故防制組（巡守隊）、（防災隊）、（環保志工）

- 1.安全促進與事故防制的操作與訓練。
- 2.發覺與了解社區中危險的環境及高危險族群的需求。
- 3.調查居民所需求的安全促進方案及提昇參與安全促進活動
- 4.調查傷害跟環境設施或設備有關的事件。

四、健康福利保健組（祥和志工隊）、（社區醫療群）、（台南市立醫院）

- 1.居家關懷、貧病急難救助、第二專長培訓、建構社區福利網絡。
- 2.倡導休閒活動、健診、健康、醫療諮詢、居民健康資料庫 建檔。
- 3.設立血壓站、病友會和健康營造、推動社區醫學實務訓練。
- 4.社區醫療群資源整合。

五、社區安全促進組

- 1.加強守望相助隊組織功能運作，定期召開社區治安會議。
- 2.社區防災教育訓練研習、防災資源〈超市、賣場〉、災害弱勢、物資整備。
- 3.加強家庭暴力暨性侵害防範宣導□。

六、休閒運動安全組

- 1.建立正確運動操作示範，預防運動傷害事故。

- 2.將正確健康運動行為導入生活中，達到健康「零事故」的目標。
- 3.認知休閒運動的潛在事故傷害為何，進而意識到事故防制的重要性與內容。

七、道路安全促進組

- 1.降低社區交通事故發生率.規劃道路安全標示、健康空間指示系統、安全通學步道及設置安全商店。
- 2.針對高發生事故路段與相關危險因素，找出社區可以解決的方法。
- 3.落實社區安全通學步道之暢通與使用。

八、婦幼安全促進組

- 1.提高孩童與青少年戴安全帽率，配合社區參與宣導推廣工作。
- 2.推動安全用藥，推展婦女定期健康檢查、子宮頸、乳癌篩檢。
- 3.協助社區防範青少年犯罪、並建立家暴及性侵害防治「防範系統」，防止家庭暴力事件發生。

九、長青安全關懷組

- 1.居家訪視老人生活狀況，及相關老人共同關懷照顧之事項。
- 2.推廣疾病預防保健、安全用藥、老人健康資料建檔、推動安全健康生活社區化。
3. 強化安全通報、防跌常識、醫療健診、休閒活動、安全事故防制課程。

認識你的社區



「社區」在這些年是一個熱門的名詞。今日，人們提到「社區」，已經包含了對鄉土認同、安全信任、生活品質的追求與憧憬，更表示著人們對共同經營環境、提高生活品質的夢。相信每一個人都希望自己所居住的環境是舒適的、安全的，但是大多數的人卻只對「大門內」的環境有自主權，對「大門外」卻充滿了無力感。然而一個又一個的事件、一波又一波的問題的出現，卻使認真生活的人們再也無法忍受與等待，加上，九〇年代政府「社區總體營造」計劃對於各地參與式社區經營的鼓勵。於是，越來越多的社區居民自發的結合，一同為這樣的無力感而奮戰。他們希望他們生活的環境可以由自己決定，他們希望能為社區的安全盡一份力量，使社區居民的生活從「大門內」延伸到「大門外」的社區環境。

或許你曾經被這些令人振奮的故事感動過，或許你也想在自己的社區內進行一些組織與改造的工作，我們相信他人的經驗會是你我最好的參考和基礎。因此，我們試圖以系統化的方式，整理前人社區工作的實務方法及經驗，希望能為有心從事社區工作的人提供有效的參考資料。

認識社區就像是認識一個新朋友，基本資料是認識與瞭解的開始。對於這些基本資料的瞭解，除了透過閱讀書面資料之外，也可以透過一些有趣的活動，邀請大家一同來認識社區。在活動的過程中，找尋一些居民們對社區的、共同的基本認識，這樣的活動，對於連結居民的感情往往有很好的效果。

一、社區的區域面積及地理環境

社區的範圍？如果所需要是該社區所屬的地理區域面積及地理環境資料，通常可以透過當地或更高的地政機關取得資料。但是所謂的社區範圍，對居民來說是有不同意義的，居民比較會從生活範圍、重要地標或歷史記憶…等等，來界定自己的社區範圍。也就是說，居民對區域面積及地理環境的認識往往是從情感經驗出發的。因此，如果透過社區居民的共同思考及討論，很可能會發展出另一種對於社區區域及地理環境的說法。

邀請居民共同為社區的區域面積及地理環境定義，可以透過舉辦社區居民活動，如「社區有多大？」或「社區像什麼？」的形容詞或詞句比賽，或者小朋友的寫生比賽、社區老照片展…等等活動，都是結合居民共同描繪社區圖像的好方法。（舉辦社區活動細節見第 21 頁）

二、社區內的人口狀況

欲瞭解社區內的總人口數、性別比例、及年齡分配等人口資料，均可向當地的戶政機關取得資料。但是戶籍資料中或許有些是不長住在當地的居民，若有需要，社區工作者可以透過家戶普查，以實際瞭解社區中長住的人口數、性別比例、年齡分配、職業狀況等。掌握這些資料，既可用於社區介紹，且可協助社區工作者對社區居民可能的需求以及可開發的人力、物力、財力等資源有更確實的瞭解。

三、社區內的資源

社區裡的公共設施、教育機構、醫療單位、廟宇或宗教組織、金融機構、商業場所…等等，都可以是社區的資源，社區工作者應於平日找機會了解評估，以便於社區有需要時，進行積極的結合。

社區工作者可以進行以下的瞭解：

1. 它們所在的位置及日常運作對社區居民生活的影響是什麼？如社區中的活動中心，因地處社區中心而且有專人管理，是居民喜歡的聚會場所。因此，未來如在活動中心召開居民大會，對居民而言是有歸屬感及熟悉感的。
2. 資源是否有被充分利用？或者說，是否有一些可再開發的部份？如社區內的小學除了是孩童學習的場所之外，與社區的關連並不密切，因此積極建立社區與學校的關係，讓學校發揮更大的功能，對社區而言，就是增加一個好用的資源。
3. 社區居民參與的狀況？如社區活動中心的管理辦法是否由多數居民或居民代表共同訂定，還是由少數人決定？居民對於現行的資源管理及運作狀況是否滿意？
4. 主要負責人對社區工作的態度如何？如前述之學校校長對社區工作是否抱持支持的態度，將是社區是否能與之建立良好關係的重要關鍵。

掌握這些訊息，將會協助社區工作者對於推動社區工作的助力及阻力有更清楚的評估。

四、社區內的權力結構

瞭解社區內的權力結構，對於社區工作者未來的組織及動員策略有著重要的指引作用。社區工作者可藉由社區中原有的組織、社團及社區活動，以了解社區內的權力結構。通常，組織或社團中制度上的領導人，都是各行業中的領袖及菁英，對社區有重要的影響力。

透過參與社區活動，也不難觀察出經常參與或是熱心於社區事物、及志願服務組織中的活躍份子，當然，這些人可能是負責社區重要事物的公職者、或是在社區內有重要影響力之仕紳及意見領袖，又或者祇是積極關心地方的居民，然而，他們對社區生活卻都有著不同大小的影響力。

社區裡，是誰在決定要不要辦某一個活動？是誰有能力找到需要的資源？如果缺了誰的參與，活動就會散散的？誰說話比較有說服力？誰比較愛出風頭？誰是最棒的宣傳者？誰總是潑冷水、製造麻煩？了解這些影響社區生活者的權力動態，有助於推動各界工作時的拿捏。

訪問社區居民、拜會社區領袖、或是參與社區內的重要會議及活動都是瞭解社區內權力結構的管道。

五、社區的文化特色

每一個社區都有它的發展歷史，及在發展過程中所累積出來的文化特色，如廟會活動、大型慶典或是社區固定的聚會活動等。或許有些社區的文化特色已漸漸沒落，需要再次被發掘，社區工作者可透過社區的圖書館或出版刊物追溯社區的歷史及文化，而訪問社區內的長者亦為蒐集社區歷史發展及文化特色的一個好方法。

瞭解社區文化的特色，或者透過與社區居民共同參與、重塑屬於社區的文化特色過程，如北投的溫泉、宜蘭的玉田的弄獅，對於引發社區居民參與動機非常有助益，更是深入了解社區的最佳途徑。


婦幼安全守則

居家安全守則

儘量不要讓別人知道只有你一個人在家。

- 1.在門上裝置門鍵及眼孔，若有訪客時，從中訪視來訪者，不要隨便讓陌生人或推銷員進入。
- 2.家中若要修繕，請找認識的工人，勿找陌生人。
- 3.平時要注意敦親睦鄰有益守望相助。
- 4.臥房中要有牢固的門鎖，於床邊裝具電話以備不時之需。
- 5.入夜前請開啟適當的照明燈，檢查房間的死角以防歹徒藏匿其中，並檢查門窗是否安全並將其上鎖，放下窗簾以避免外人偷窺。
- 6.對於猥褻或不明之性騷擾電話請立即切斷，不要與其對談或叫罵。
- 7.若有友人深夜來訪，須注意自己言行及服裝，勿以為對方為朋友就不以為意。

求職安全守則

- 1.面試前須仔細過慮求職廣告，不要隨便相信虛偽不實之廣告，可以透過有信譽之求職介紹所、青輔會、職訓局等相關政府單位所提供之就業資訊，儘量選擇信譽佳的公司去應徵。
 - 2.面試前應確實告訴家人或親友面談之時間及地點，初次面試時最好不要食用任何飲料及食物。
 - 3.於面試前提早十分鐘到，先觀察一下場地之外觀及其對外之通道，以免遇到危險時不知如何逃出，最好要求家人或朋友一同前往。
 - 4.上班時，女生尤須注意自己本身言行舉止及穿著，不要隨便答應公司中不熟悉之陌生男子之邀約，且不輕易允諾公務以外不當之要求。
 - 5.如須繳交大筆之保證金者，更應小心謹慎，看其是否為不良之公司行號。
- 

▣ 搭車安全守則

1. 不搭車內裝潢怪異，視線由外往內不明者，且車號車牌不明或車內有其他人之計程車。
2. 上車前須注意檢查車子後座是否藏匿其他人，並試試車門開關之把手及窗戶控制的按鈕是否可以操控。
3. 檢查該計程車是否有營業登記證並看其相片是否與司機本人相符，最好可以記住司機姓名、車號及車行。
4. 若遇司機酒醉駕車、衣著不整或言詞上有輕浮並有不正經之行為出現者，請想辦法立即下車。
5. 儘可能與公司同事或同學結伴搭乘計程車，若深夜返家時可利用電話叫車服務，並指定行車路線，隨時注意窗外環境是否與你所指定之路線一致。
6. 在車上與朋友交談時不要提及自己家庭、經濟狀況或其他個人事情。
7. 門窗不要緊閉，發生危險時可對外呼救。
8. 搭車時最好坐在司機的正後方之座位，因為此位置司機不容易對你施暴，若你發現情況不對時，你可以矇住司機的眼睛或順手駕駛方向盤，製造車禍以尋求援助。
9. 遇到危險時可從後方攻擊歹徒，或用口紅在後抄窗寫字求救，以引起其他車輛之注意。
10. 若是搭乘公車或火車時，最好將皮包放在自己視線可及之處，避免扒手趁人多時扒竊。
11. 若公車或火車上人潮十分擁擠，請儘量站在女士旁邊或前面，以減少被性侵害的機會。

▣ 外出安全守則

1. 不要隨便邀約或應陌生人之約。
2. 參加集體旅行時不要擅自脫隊，如不慎脫隊請與警方聯絡。
3. 搭程大廈電梯時須注意跟你一同搭乘電梯之人，看其是否有不良企圖。
4. 一進電梯請先注意控制表上警鈴位置，遇到危險時使能立即反應，不致於驚慌。
5. 到達住所前應注意是否遭人跟蹤，若發現有人跟蹤，不可立即回家，應前往附近商家或警察局派出所求救，返家後如發現家中門窗有異或已遭人破壞，不要入屋應立即報警。
6. 確定跟蹤時，應往人潮較多或光線較亮之地方，若在陰曠之巷道內，可以踢或搖動路旁停放之車輛，使其警報器大響，或大喊失火以引起他人注意。

▣ 駕車安全守則

1. 保持良好車況及充足油料，一位單身女子若外出時遇到車子出狀況，都會招致一些麻煩。
2. 行車時經過荒涼或偏僻之路段，請關閉門窗並將中控鎖鎖上，不任意搭載陌生

人，亦不在中途任意停車。

3.上車前先檢本車內後座及後面行李箱是否有藏匿歹徒。

4.若發現被尾隨跟蹤時，應按喇叭求援或往鬧區行駛或駛入警察局或分駐派出所報案。

5.須短暫離開車子時勿將鑰匙留在車上，錢包等貴重物品也不要留在車上，以免歹徒因財劫色。

6.車子突然故障時，若在鬧區人多處，置好警告牌後，方可離開車子去求救，若在郊區荒涼黑暗處，應速回到車內並緊閉車窗，待有巡邏車或其他公務車經過時方可求救，不可任意對經過之車輛求援，以免遇上心術不正之人，反而吃虧。

■ 學校安全守則

1.對於學校中的死角例如廁所、茶水間、停車場、偏遠教室或樹木叢等地方，一定不要獨自前往，經過時更要提高警覺。

2.不要單獨一個人太早到校或太晚離開，因為那時候校園內沒有老師或校警伯伯可以保護小朋友，就容易遭受大野狼的欺負。最好上下學時可以請爸爸媽媽接送或與同學一起回家，所以放學後不要一個人在外逗留。

3.在學校若看到可疑的人在校園裏面鬼鬼祟祟時，一定要立即通知老師、校警伯伯或訓導處教官，並不要與其交談或跟他離開，更不可以接受陌生人給的東西。

4.對於離職之老師或工友，雖然可以跟他打招呼，但應該要保持適當之距離，不可以接受他的任何邀約或請客。

■ 危險應變守則

1.冷靜：是面對歹徒時十分重要的一點，因為即使你學有柔道、跆拳道或女子防身術，若不能保持冷靜，任何招術都施展不出來，因此保持冷靜是保命的不二法則。對於小朋友平時亦須灌輸他們這種觀念，遇到危險時不要驚慌哭鬧，才不會惱怒歹徒而引來殺機。

2.拖延：拖延時間並與歹徒虛與委蛇，不論你是否準備攻擊他，一定要讓他先對你降低警戒心，這樣你脫逃的機會就很大。如果歹徒持有刀子或槍械，應先設法讓其放下刀械，以減少自身危險。

3.攻擊：攻擊歹徒要害或伺機奪取其手中之武器。詳記人體十大要害之部位，千萬不要心軟，害怕因下手太重會對歹徒造成傷害，當歹徒對你施暴時，他就已經喪失自我防衛之權利，即使你的攻擊對歹徒造成傷害，在法律上是可以阻卻違法。

居家安全

【陽光基金會】

「家」對大部份的人而言是再安全不過的地方，但卻也是孩童發生危險最多的地點。其實只要家長多一分的注意，就能避免許多意外的發生。現在就請家長跟著布丁和彤彤姐姐進行居家安全大檢查。

浴室安全

1. 放洗澡水時，應先放冷水再放熱水；大人須先試水溫，再讓幼童進入洗澡盆。
2. 放熱水時，大人應在一旁監督，不可放任幼童單獨進入浴室。
3. 當幼童在洗澡時，電話鈴響了！電話鈴響了！就讓他去響吧！反正有急事，一定會再聯絡的，要是孩子因此出了意外，是得不償失的。
4. 避免在浴室中使用吹風機，以免觸電受傷。

廚房安全

1. 廚房及浴室是家中最常發生燙傷事件的地方，避免放任幼童在此玩耍，或留幼童獨自在此，以免發生意外。
2. 廚房地板應保持乾燥，以免端熱湯或熱水時滑倒，而燙傷自己或幼童。
3. 在烹煮食物的時候，不要離開；若一定得離開，務必將瓦斯爐關閉。（切記：人離火滅）

餐廳安全

1. 家中有幼童的家庭，須注意不要在餐桌上鋪桌布，避免幼童因拉扯桌布，而被翻落的熱湯或電器用品燙傷。
2. 熱水壺、熱湯鍋，要放在幼童拿不到的地方，並將手把鍋柄朝內面，以免孩童碰倒而燙傷。
3. 端著煮好的熱水、熱湯時，應先告知家中的人，以免突然的衝撞打翻。

客廳安全

1. 家中的電線或延長線，應用膠帶固定，以免家人或幼童走動時拉扯或絆倒，造成電器翻倒發生意外。
2. 家中的打火機、火柴應放置於較高處幼童拿不到的地方，或放在幼童難以打開的罐子內，以免因好奇而造成傷害。
3. 操作電熨斗、電暖器...等會產生高熱的電器，須注意使用地點，勿讓幼童靠近；中途有事離去，千萬要將設備關閉，並擺放妥當。

火災逃生

意外總是來得突如其然，不是每個人都能夠冷靜面對。若平日能了解相關火災逃生自我保護方式，如：用溼毛巾摀口鼻、採低姿勢逃生，就能在分秒必爭的火場意外，爭取存活的機會。現在請家長跟著圖片說明，帶領家鐘的小朋友練習火災逃生的動作吧！



1. 第一件事，就是要大聲警告大家逃生，才能爭取時間逃出火場！



2. 火場中產生的濃煙將迅速瀰漫整個空間，大量的濃煙會飄浮在空氣的上層，但是離地面30公分以下仍會有新鮮空氣存在，尤其愈靠近地面空氣愈新鮮，所以請記得蹲低姿勢，用手摸著牆，沿著牆找出口逃出去。



3. 拿溼毛巾或溼布，摀住口鼻，避免吸入濃煙。



4. 千萬要記住不能搭電梯，因為火災發生可能會引起停電，如果被困在電梯裡頭，將會使逃生更加困難囉！

燒傷急救

如果燒傷了，千萬要記得急救第一步驟，趕緊使用冷水輕沖傷處降溫，才能將傷害減到最低！千萬不要在燙傷傷口塗上醬油、牙膏、不明藥物或冰塊，以免造成細菌感染及凍傷可能。正確的急救步驟將可減低傷害；反之，錯誤的急救步驟也會讓傷口惡化！

- 沖**：立即沖冷水20~30分鐘，沖到不痛為止。
- 脫**：小心脫掉衣服、緊身的物品，別將水泡弄破。如衣服在傷口上，請先用剪刀沿著傷口附近的衣服剪開，不能把衣服硬扯掉喔！
- 泡**：浸泡冷水中10~30分鐘。
- 蓋**：用乾淨或無菌的紗布、布條或棉質衣物覆蓋於傷口上。
- 送**：快打119，送至醫院治療。

若因瓦斯氣爆、火災、熱水或熱油等造成的灼燙傷，請以沖脫泡蓋送緊急處理。

資料來源：<http://online.sunshine.org.tw/DoReMi/learn.asp>



您家的廚房安全嗎？

最近，一封呼籲民眾不要以水撲滅起火油鍋的短片，在網路上透過 e-mail 被廣泛流傳，簡短的內容中，消防員於油鍋起火的廚房中，搭配旁白，先關閉瓦斯，再將抹布沾濕擰乾，最後以擰乾的抹布覆蓋油鍋，隔離鍋內氧氣，火勢即自動撲滅。接著，短片也呈現了試圖以水滅起火油鍋的錯誤示範，當水滴灑入油鍋的瞬間，立刻產生爆燃現象，廚房火海一片，而在最後，觀眾也才終於明白，原來隱身背

後指導滅火辦法的旁白，是由一位被火紋身、有切身之痛的燒傷朋友口述。雖然只有短短的 34 秒，畫面卻令人震撼。

陽光的話

廚房一直被視為是家中的危險場域，而起火原因為爐火烹調的意外事件不在少數，雖然廚房爐火通常緊臨洗水槽，但若民眾在慌張下試圖以水滅油類火災或電器火災，恐將造成更大的傷害，而當這樣的意外當真正發生在自家時，該如何處理呢？陽光要告訴您油鍋起火安全處理 3 步驟：

- 1、先以鍋蓋或滅火毯蓋住油鍋。
- 2、再以濕毛巾覆蓋週緣，避免鍋蓋與油鍋之間有空隙。
- 3、將瓦斯爐正確關閉。

※為什麼應避免先關瓦斯呢？

因為，油鍋起火，四周空氣中之氧氣會持續助燃，油鍋火勢會迅速擴大，應優先以窒息方式滅火。再者，若因緊張而轉錯瓦斯的關閉方向，將使災情擴大。而覆蓋後之油鍋即使有 1、2 滴水滲入，雖未必會造成爆燃現象，但仍要小心濕毛巾的使用。最重要的是，若油鍋起火，千萬千萬不要以水滅火，否則很容易造成爆燃現象喔！

如果您擔心在意外發生的千鈞一髮，沒有把握能以正確的步驟滅火，建議您平常就能在廚房裡放置具備多種效能的乾粉滅火器(ABC 乾粉滅火器)，便能為家人多預備一份安心。

如何選擇滅火器

廚房內應設置具有多種效能之乾粉滅火器，如使用有壓力表之滅火器，平日應經常檢查壓力是否在正常範圍。此外，任何滅火器都應注意有效日期，且依內政部消防署「各類場所消防安全設備設置標準」規定，滅火器應符合國家標準(CNS)，以確保其品質及滅火效果無虞。



資料來源：<http://teacher.sunshine.org.tw/epaper/9606.htm>

清潔工人職業安全健康須知

從事清潔工作的常見危害:

1. 化學品的危害
 - 消毒劑
 - 清潔劑
2. 重覆性勞損
3. 高空作業
4. 提舉重物

消毒劑及清潔劑對健康的危害:

一般來說消毒劑都有一定的危害，若使用不當便會影響健康或引起意外。消毒劑的危害性質有：

- 腐蝕性 - 如含有超過 10%「有效氯」的漂白水。
- 刺激性 - 例如一般家庭用的漂白水(含 5-10%有效氯)、含酚類的消毒藥水。
- 助燃性 - 例如含有超過 40%「有效氯」的漂粉。
- 易燃性 - 例如 70%乙醇或異丙醇。

接觸或進入人體後引致的危害:

消毒劑可從食道、皮膚和呼吸三個途徑接觸或進入身體從而對健康產生危害。

1. 皮膚 - 灼傷、痕癢、敏感、乾燥和發炎等。
2. 眼睛 - 灼傷、組腫和流眼水，嚴重時會導致失明。
3. 呼吸系統 - 刺激引起咳嗽，嚴重時會影響氣管和肺部。
4. 神經系統 - 頭痛、暈眩和麻醉的感覺。
5. 其他器官 - 肝和腎能受損。

消毒劑及清潔劑的安全使用:

- 使用個人防護裝備:
 - 口罩、手套、護眼罩、保護衣物
- 清潔進行時保持空氣流通
- 不可在清潔過程中吸煙或進食
- 工作後或飲食前一定要清潔雙手、手臂和面部
- 遵照生產商建議的使用方法及安全措施
- 消毒劑及清潔劑不能混合使用
- 消毒劑及清潔劑的容器必須貼上標籤
- 容器必須蓋好
- 要妥善儲存，不可隨意棄置

正確使用個人防護裝備正確佩帶口罩程序:

1. 按面型選擇普通/細碼型號，拉鬆頭帶。
2. 戴上口罩，頭帶分別置於頭頂後及頸後。
3. 將雙手的食指及中指由中央頂部向兩旁同時按壓金屬軟條。
4. 檢查妥當：
 - 正壓檢查 - 以雙手輕按口罩，然後刻意呼吸，空氣應該不會從口罩邊緣洩漏；
 - 負壓檢查 - 以雙手輕按口罩，然後刻意吸氣，口罩應會稍凹陷。

正確佩帶手套:

1. 佩帶前檢查手套有否損壞。
2. 手套用後必須清洗及風乾。

[回頁頂](#)

洩漏處理:

- 污染區未清理妥當前，限制人員接近
- 配載適當的個人防護裝備
- 在安全情況下，移走所有火或熱源

- 切勿直接碰觸洩漏物，在安全情況下，設法阻止或減少溢漏
- 包圍洩漏物以避免流入水溝或其他密閉空間
- 用惰性吸收劑如沙等來吸收洩漏物並存放於有蓋的適合容器內
- 引入新鮮空氣和徹底清洗現場

若有需要，應報警求助

急救措施:

若被消毒劑觸到身體，應採取以下的急救措施：

皮膚 - 用大量清水沖洗至少 15 分鐘，脫去受污染的衣物。

眼睛 - 撐開眼皮以大量緩和流動的清水沖洗至少 15 分鐘，勿使洗水沾染未受污染的眼睛。

吸入 - 救援人員需先做足自身的防護措施，將患者移至新鮮空氣處，如吸困難或停止，施予人工呼吸。

清潔工作可能引致的重覆性勞損:

1. 上肢肌肉筋骨勞損
2. 腰部勞損
3. 腳部勞損

肌肉勞損的病癥:

- 受影響的部位呈現腫脹和灼熱的感覺。
- 當活動或工作時觸動傷患部位，會增加痛楚，覺得乏力、麻痺，甚至肌肉痙攣。
- 嚴重會導致關節硬化，令生活幅度減少，影響日常工作。

容易引致肌肉筋骨勞損的因素:

- 雙手、手腕或手臂需要用力
- 不良工作姿勢及急速、頻繁的動作
- 不良及長時間固定的工作姿勢

- 長時間及單一的工作
- 新員工缺乏適當的安排及指導
- 不良的環境

重覆性勞損的預防方法:

- 選用合適的工具和設備
- 避免採用不正確姿勢
- 盡量減少重複性動作
- 改善工作安排
- 休息及舒展運動

[回頁頂](#)

辦公室安全須知

走火通道：

1. 走火通道不可上鎖
2. 所有出路門戶須向外推出
3. 工場內的走火通道應保持暢通及有燈牌指示
4. 工友必須熟習走火通道逃徑
5. 為防止失火時火勢及濃煙蔓延，所有防煙門要裝有自動關閉設備，在任何時間內保持關閉

緊急事件應變：

1. 走火通路要經常保持暢通。
2. 消防設備要定期檢查。
3. 訂定緊急疏散計劃。
4. 救傷用品應放在當眼的地。

用電安全：

1. 不要超負荷用電
2. 所有插座、電線及電器要定期維修。
3. 電線要整齊排放及遠離通路，以免絆倒行人。
4. 手濕時切勿觸摸電源。

辦公室傢俬的維修：

1. 辦公室的傢俬應作定期的檢查和維修，遇有損壞，應立即更換。
2. 四腳有轆的椅子傾前時容易令人失去平衡，引致翻倒，因此最好改用五腳有轆的椅子。

存放文件須知：

1. 抽屜用後應立即關上，以防止碰撞。
2. 從高處取出或存放東西，應使用穩固的梯子。

[回頁頂](#)

都是機車惹的禍

眼見一位女性患者痛苦的走進診間，撩起裙擺露出小腿的傷口，患者尚未開口，醫護人員已異口同聲地詢問「是不是被排氣管灼傷？」病人點點頭，無奈地說明意外發生的經過。

台灣都會地區人口稠密，交通繁忙，機車對於上班族而言不啻是最方便、經濟又省時的交通工具；然而發動一段時間後排氣管的溫度常常足以造成部份或全層皮膚的接觸性灼傷。在排氣管設計尚未改進之前，它的確是行人及騎士本身的一大威脅；而此類無辜受害的民眾在整形外科門診內則屢見不鮮。

就燒燙傷來說，受傷現場適當的緊急處理常常可使傷情不致加劇。然而就在大多數國人熟悉「沖、脫、泡、蓋、送」的五個緊急處理步驟時，還是有少數民眾以米酒、醬酒、牙膏以及其他草藥、偏方塗在受傷部位。這些方法除了錯失了第一時間的急救外，還可能造成傷口的惡化。被機車排氣管灼傷後，倘若無法在現場施行「沖、脫、泡、蓋、送」等步驟時，一定要立即前往最近的醫療院所接受治療。

一般來說，緊急治療包括傷口沖水、清潔，並視患者情形注射破傷風類毒素，以及傷口護理。傷口護理依傷口狀況有不同的處理方式：如使用人工皮覆蓋傷口，以局部殺菌軟膏或乳劑塗佈傷口，或以直接或間接濕敷包紮傷口等方式，都是醫師常選擇的方法。當受傷部位有水泡產生時，則至少是二度灼傷；而水泡的形成也常常造成患者的困擾。一般來說，小的水泡不須要處理；而容易破裂的大水泡或已破裂的水泡則應

清除水泡後給予適當之傷口包紮，以避免感染導致灼傷深度加劇。在傷及淺層真皮的灼傷（淺二度）在三至三週左右會癒合；而傷及深層真皮的灼傷（深二度）在三週以上才會癒合；至於傷及全層真皮的灼傷（三度）除非受傷面積很小，否則都應接受清創及皮膚移植手術來重建皮膚的完整性及美觀。

值得注意的是，有極少數三度灼傷而未接受植皮手術的病人，在傷口疤痕化大約十五至三十年後，於同一部位發生皮膚癌的情形，我們應將此可能發生的灼傷併發症銘記在心。傷口癒合後的保養首重保濕及避免日曬。由於皮膚的保濕功能在灼傷後較差，所以使用嬰兒油滋潤受傷部位數月以保護皮膚是必要的。另外，癒合後的皮膚應避免日曬一至二年，並且在適當的時機使用防曬係數大於十五的防曬油來保護皮膚。

一般來說，灼傷情形不嚴重者，通常不會留下令人困擾的疤痕；至於因灼傷造成皮膚色澤的改變（變深或變淺）則會隨時間的推移而逐漸改善。市面上的去疤藥膏或美白藥膏是否能夠改善灼傷遺留下來的痕跡，最好請教專業醫師的意見，以免徒勞無功。

預防勝於治療，在有關單位能有效預防機車排氣管灼傷之潛在危險前，當我們走在排滿機車之人行道或騎樓時（特別是有小孩同行時），或當機車騎士在馬路上等待號誌燈時，千萬要小心身旁的機車排氣管，因為他們可能在我們身上烙下一個不可抹滅的痕跡而造成心中永遠的遺憾。

老人居家安全—預防跌倒

家是最溫馨的地方，但房屋的建構擺設造成老人的不便及意外，則會是永久的遺憾。我們必須注意居家住的安全，以下提供一些原則供大家參考：

(一)門及走道

門寬 80-90cm，走道寬 85cm 以上，若有玻璃落地窗式的門須強化玻璃以免撞破傷害，保留走道通順，防止障礙物引起跌倒。去除不必要的門欄或階梯，方便輪椅進出。

(二)地板和扶手

地板材質應止滑，室內空間地板都應在同一平面，如有高低差距應以明顯的顏色或斜坡來區分，地板保持清潔乾燥，扶手可裝置在一般的走道、廁所、樓梯斜坡上；避免地板打蠟，維持乾燥，避免濕滑。

(三)樓梯的設計

須採防滑處理，應有夜燈照明裝置，階梯高度小於 16cm，深度大於 27cm。樓梯雙側裝置扶手，階梯移除塊狀地毯。

(四)傢俱

避免使用床欄(無法下床臥床者須使用床欄，注意床欄的維護及完整性)，床旁加鋪軟墊，桌面的高度(高於 60cm)，桌緣桌角修成圓弧形，椅子須有椅背及扶手，高度以坐姿膝關節 90 度為原則。

(五)浴室

浴室可裝置扶手方便病患使用，門採外開式，浴室地板採防滑措施，馬桶高度以 42-45cm 最佳，輪椅可以移動進入洗臉槽下，熱水溫度小於 40°C，冷熱水龍頭應以顏色區分清楚。

(六)其他

儘量讓個案住在樓下，減少上下樓梯之不便；教導家屬藥物的副作用，個案服用降血壓、鎮定安眠藥時要注意「姿位性低血壓」，避免姿勢改變引起跌倒。姿位性低血壓：當姿勢由臥姿起立為立姿時，血壓在瞬間會降低，引起「暫時性」的腦部血液循環不足，而有暈眩症狀，容易造成意外跌倒、摔倒。注意輪椅或助行器的羅斯是否鬆脫或有東西沾黏。

發生跌倒時怎麼辦？

- ◎勿以一己之力經病患抱回或扶持回床，應先找人幫忙、協助。
- ◎檢視病人的頭、四肢外觀與功能，並告知您的居家護理師。
- ◎若有擦傷傷口可先做傷口處理。
- ◎嚴重情形，如昏迷不醒、大量出血或骨折情形，須立刻叫救護車送急診處理。

老人居家環境安全設計諮詢單位

國內尚無政府相關部門的專職單位負責建構安全的老人居家環境，但如有這方面的問題，可嘗試與以下單位聯絡：

- 1、各縣、市政府社會科、局
- 2、各縣、市建築師工會、室內設計裝修協會
- 3、建築學會等學術單位
- 4、相關醫療福利等公益團體

大台中老人長期照護諮詢服務中心

電話：04-22285260

作者: 台南市立醫院居家護理組護理長 張瓊芬

最後修改日期: 2005.11.25

注意: 本文章所提供的資訊不能取代醫師治療。

