



宜蘭縣 防災手冊



目錄

地震篇

P02



地震發生的原因.....	P03
芮氏規模與震度等級.....	P03
地震防災應變.....	P05

颱風篇

P07



認識颱風.....	P08
颱風之強度分級.....	P09
颱風警報發布.....	P09
防颱準備須知.....	P10

水災篇

P12



台灣的防汛期與梅雨.....	P13
警戒水位的定義.....	P13
雨量分級的定義.....	P14
防汛整備須知.....	P14

土石流篇

P15



認識土石流.....	P16
土石流警戒分級定義.....	P17
土石流防災.....	P18

火災篇

P19



認識火災.....	P20
火災對人之危害作用.....	P21
火災防災須知.....	P25

一氧化碳中毒篇

P26



何謂一氧化碳中毒.....	P27
如何防止一氧化碳中毒.....	P28
一氧化碳中毒處置措施.....	P29
熱水器安裝方法.....	P30

海嘯及水上活動安全篇

P32



認識海嘯.....	P33
海嘯警報的發布機制.....	P33
海嘯侵襲陸地.....	P33
海嘯防災須知.....	P35
水上活動安全注意事項.....	P37

附錄



疏散撤離須知.....	P39
幸福宜蘭防災包.....	P41
疏散圖、醫院及家庭防災卡.....	P43
居家緊急救護常識：叫叫CD、哈姆立克.....	P45
核子事故緊急應變民眾防護作法.....	P47
重要處所聯絡電話.....	P53

前言

全民防災一起來

近年來因氣候變遷，全世界各地陸續出現不同極端氣候，以往號稱四季如春的台灣，也在颱風及豪雨的摧殘下，幾乎每年都有大型的天災出現，特別是宜蘭縣東臨太平洋之特殊地理位置，使本縣成為颱風必經之地之一；而本縣位處板塊交界處，地震頻率非常高；平時亦有火災、一氧化碳中毒等災害潛勢，全體縣民對於風災、地震、水災、土石流、海嘯、火災、一氧化碳等災害應特別重視。

在歷經921、331地震、賀伯、納莉、辛樂克、莫拉克、芭瑪、蘇拉等颱風及98年1011豪雨、99年1021水災的無情侵襲下，漸漸地我們已知道天災無法避免，且有愈來愈嚴重的趨勢，但是如果能夠對相關災害有多一些瞭解，做好事前的準備，並提升應變能力，必能將所造成的傷亡與損失降到最小。

因此不論您是大朋友還是小朋友，請熟讀本手冊，確實瞭解災害的相關知識，及早準備，讓我們自助與互助，一起為減輕天然災害，達成拼出宜蘭好生活之願景而努力。



地震篇

- 地震發生的原因
- 芮氏規模與震度等級
- 地震防災應變

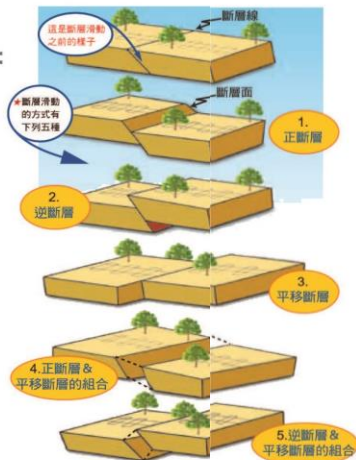
地震發生的原因

地震可分為**自然地震**與**人工地震**(例如：核爆)。一般所稱之地震為自然地震，依其發生原因可分為：

- (1) 結構性地震
- (2) 火山地震
- (3) 衝擊性地震 (例如：隕石撞擊)

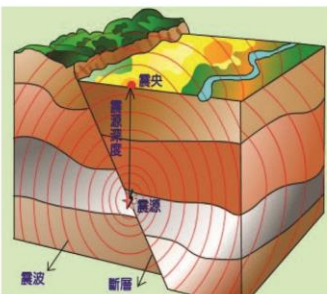
由於地球內有一種推動岩層的應力，當應力大於岩層所承受的強度時，岩層會發生錯動 (dislocation) 而這種錯動會突然釋放巨大能量，並產生一種彈性波 (elastic waves)，當它到達地表時，引起大地的震盪，這就是地震。

斷層的類型



芮氏規模與震度等級

地震震源、震央、規模、與震度



震源：地殼內部所引起的急劇變動，產生變動之處。
震央：地面上垂直於震源之點稱為震央。
規模：指地震本身的大小，與能量成通常以「芮氏規模」做標準。正比，世界各國
震源深度：震源到震央的垂直距離。
震度：是表示地震時，地面上的人所感受到的破壞程度，前我國使用的地震震度分級表如右。
 感受到震動激烈
 受的破壞程度，
 前我國使用的地
 震震度分級表如右。
 震震度分為0級至7級，地震震

地震震度分級表

地震分級	地動加速度	人的感受	屋內情形	屋外情形
0	0.8 Gal 以下	人無感覺。		
1	0.8~2.5 Gal	人靜止時可感覺微小搖晃。		
2	2.5~8 Gal	大多數的人可感到搖晃，睡眠中的人有部份會醒來。	電燈等懸掛物有小搖晃。	靜止的汽車輕輕搖晃，類似卡車經過，但歷時很短。
3	8~25 Gal	幾乎所有的人都感覺搖晃，有的人會有恐懼感。	房屋震動，碗盤門窗發出聲音，懸掛物搖擺。	靜止的汽車明顯搖動，電線略有搖晃。
4	25~80 Gal	有相當程度的恐懼感，部分的人會尋求躲避的地方，睡眠中的人幾乎都會驚醒。	房屋搖動甚烈，底座不穩物品傾倒，較重傢俱移動，可能有輕微災害。	汽車駕駛人略微有感，電線明顯搖晃，步行中的人也感到搖晃。
5	80~250 Gal	大多數人會感到驚嚇恐慌。	部分牆壁產生裂痕，重傢俱可能翻倒。	汽車駕駛人明顯感覺地震，有些牌坊煙囪傾倒。
6	250~400 Gal	搖晃劇烈以致站立困難。	部分建築物受損，重傢俱翻倒，門窗扭曲變形。	汽車駕駛人開車困難，出現噴沙噴泥現象。
7	400 以上 Gal	搖晃劇烈以致無法依意志行動。	部分建築物受損嚴重或倒塌，幾乎所有傢俱都大幅移位或掉落地面。	山崩地裂，鐵軌彎曲，地下管線破壞。

註：1 Gal = 1 cm/s²

地震防災應變

DOCK!

趴下!



地震時務必保持冷靜，隨時注意上方掉落物。



劇烈搖晃時，先躲在堅固桌子下，或主要柱子旁，並注意保護頭部。



迅速關閉「使用中」的爐火以及瓦斯。

COVER
掩護!



平時備妥防災包，放置於隨手可拿到的地方，地震發生時隨時拿取防災包。



切勿搭乘電梯，利用樓梯逃生。



跑到空曠處，並遠離招牌、樹木、建築物、電線桿。

穩住，抓住桌腳!

HOLD ON



開車時若遇到地震，不可緊急煞車或變換車道，要減速停靠路邊（遠離招牌、樹木、建築物、電線桿等）。



隨時觀看電視或收聽廣播正確震災災情，不聽信謠言。



百貨公司等公共場所遇到地震，務必保持冷靜，聽從廣播引導，不可驚慌推擠。



道路坍塌或地層下陷可能發生落石山崩，不可貿然通行；河口及海邊可能發生海嘯，千萬不可前往觀潮。



如在大型體育館、演講廳或戲院中，先暫時躲在座位下，等搖晃停止時再離開。



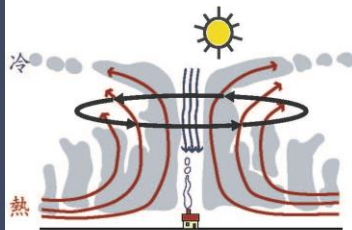
颱風篇

- 認識颱風
- 颱風之強度分級
- 颱風警報發布
- 防颱準備須知

認識颱風

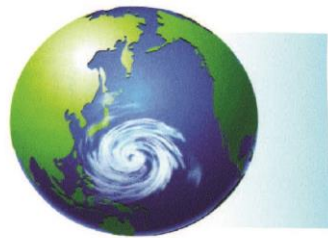
颱風之生成原因

在熱帶海洋上，接近海面的空氣因為受太陽照射而溫度較高，使大量水汽散布在空氣中，因熱空氣上升，冷空氣補近所造成的對流作用，可能形成熱帶性低氣壓。



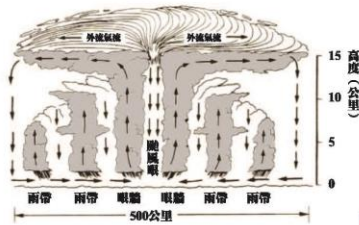
在夏季，因太陽直射於赤道以北地區，來自南半球之東南信風侵入北半球而轉成西南季風，和北半球的東北信風相遇，更迫使輻合帶空氣上升，增加對流作用。再因西南季風和東北信風方向不同，秉性不同，相遇時造成擾動產生旋渦。

這種西南季風和東北信風相遇所造成的擾動，和對流作用相輔相成，使已形成為低氣壓之旋渦繼續加深，也就是使四周空氣流動更快，風速加大，於是颱風初步形成。



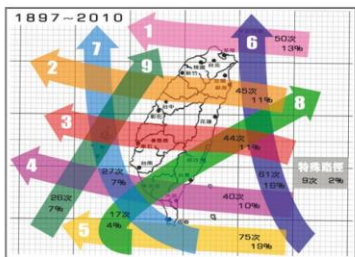
颱風之結構

颱風範圍很大，普通半徑有200~300公里，從氣象衛星所攝照片可以看出颱風的頂部是大致圓形呈螺旋狀旋轉著的雲，颱風內的風向在北半球是繞颱風中心作反時針方向旋轉（在南半球則繞中心作順時針方向旋轉）。中心有無雲或雲層很薄處，即所謂「颱風眼」，從颱風眼向外，離開颱風眼不遠處，雲層最厚而風雨亦最大，再向外風雨漸弱。



颱風之生命週期

颱風的生命期短者只有1~2天，長者可達二星期，自初生至消滅平均約4~5天。根據統計平均一年約有3~4個颱風侵襲台灣之紀錄。



颱風之強度分級

我國對颱風強度所作分級，是依據颱風近中心附近最大風速(採用10分鐘平均風)，劃分為輕度颱風、中度颱風及強烈颱風等3級，詳細的風速值範圍如下表。

颱風強度	颱風近中心附近最大風速			
	時公里(km/hr)	秒公尺(m/s)	時海裡(kts)	相當蒲福風級
熱帶性低氣壓	61 以下	17.1 以下	33 以下	7 以下
輕度颱風	62 - 117	17.2 - 32.6	34 - 63	8 - 11
中度颱風	118 - 183	32.7 - 50.9	64 - 99	12 - 15
強烈颱風	184 以上	51.0 以上	100 以上	16 以上

颱風警報發布

海上颱風警報：預測颱風之7級風暴風範圍可能侵襲台灣或金門、馬祖100公里以內海域時之前24小時即發布，每隔3小時發布1次，必要時得加發之。

陸上颱風警報：預測颱風之7級風暴風範圍可能侵襲台灣或金門、馬祖陸上之前18小時即發布，每隔3小時發布1次，必要時得加發之。

同時發布：颱風發生於台灣或金門、馬祖近海，或颱風之暴風範圍、移動速度、方向發生特殊變化時，得即發布海上或陸上颱風警報，必要時並得同時發布。

防颱準備須知

防颱措施

獲悉颱風警報後，應注意居處是否在警戒範圍內，並從速完成防颱措施。

隨時撥聽「一六六」、「一六七」

隨時撥聽「166」、「167」氣象服務電話，或收聽廣播電臺、電視播報的最新颱風消息，或透過網際網路上中央氣象局網站 (<http://www.cwb.gov.tw>)。



颱風來臨前

颱風來臨前，應檢修屋頂、門窗及牆壁，並使排水溝保持通暢，以免積水。花木果樹應剪修或加支架，屋外懸掛的廣告、招牌以及雜物應即取下或釘牢，以防被暴風吹毀、破壞屋瓦、電線及傷害人畜。



準備物品

準備收音機、照明用具、蠟燭、火柴，並儲存足夠3天用的飲水、食物與燃料，以防斷電、停水與缺糧。此外，颱風來襲前檢修電路，颱風侵襲時注意爐火有無熄滅，以嚴防發生火災。



不外出

颱風侵襲期間儘量避免外出，以策安全。颱風眼經過時，暫時會風消雨息，千萬別以為颱風已過而外出，因幾十分鐘後暴風雨會再度侵襲。



小心電線

當強風來襲，電線被風吹落時，容易造成走火觸電，故應立刻通知電力公司派員搶修。

移往安全地帶

海上陸上颱風警報發布後，住在低窪、海邊地區及靠近山邊房舍居民應趕緊遷往安全地帶，以防浪（暴）潮、淹水、土崩、山洪及房屋倒塌。



協助救人

對受災傷患及被困婦孺，能搶救請迅速搶救，如無法搶救請立刻通知警察機關或民防單位設法協助。



水災篇

- 台灣的防汛期與梅雨
- 警戒水位定義
- 雨量分級定義
- 防汛整備須知

台灣的防汛期與梅雨

台灣的防汛期

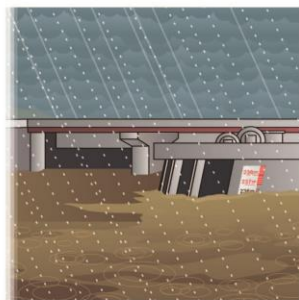
臺灣每年5月1日至11月30日止為防汛期。在這7個月的期間內，是台灣雨量最豐沛的梅雨及颱風季節。梅雨主要來自大陸長江流域的雲雨系，而颱風則是太平洋低氣壓所形成，這兩者皆會帶來連續性豪雨，也是最易發生水患的時刻。



台灣的梅雨

臺灣每年5、6月間，常出現連續數日的陰雨天氣，這種現象稱為梅雨。台灣梅雨之產生係由於大陸冷氣團與太平洋暖氣團勢力相當形成滯留鋒（又稱梅雨鋒）；鋒面帶上常伴隨雷陣雨，為台灣地區帶來豐沛雨水。

警戒水位定義



一級警戒水位 預警時間

建議地方政府防汛單位執行勸告或指示撤離，並作適當安置所需時間，原則其預警時間約2小時。

二級警戒水位 預警時間

建議地方政府防汛單位及救災機關動員準備（人員、機具及材料）所需之時間，原則其預警時間約5小時。

三級警戒水位 預警時間

建議於河川區域活動之民眾、車輛、機具、財物自行離開等及關閉河川區域所需之時間。

雨量分級定義

大雨 (heavy rain)

指24小時累積雨量達80毫米以上，或時雨量達40毫米以上之降雨現象。

豪雨 (extremely heavy rain)

指24小時累積雨量達200毫米以上或3小時累積雨量達100毫米以上之降雨現象。

大豪雨 (torrential rain)

指24小時累積雨量達350毫米以上之降雨現象。

超大豪雨 (extremely torrential rain)

指24小時累積雨量達500毫米以上之降雨現象。



防汛整備須知

應共同維護河川區域及排水溝暢通，勿隨意傾倒垃圾，如發現損壞應主動協請當地鄉、鎮、市公所協助通知權責單位修復。



颱風豪雨期間，民眾應隨時注意居家附近河川、溪流水位及氣象資訊，主動與村(里)長保持聯繫，以配合政府執行撤離疏散措施。



應適時清理居家附近排水溝、備妥簡易防汛備料（如砂包）等，以備防汛之需。





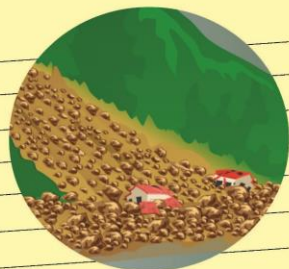
土石流篇

- 認識土石流
- 土石流警戒分級定義
- 土石流防災

認識土石流

土石流定義

當大雨不停的下，不停沖刷著泥土、碎石，使得大量雨水混合泥、砂及石頭，快速地沿著溪水流動，這種夾帶大量泥砂及石頭的流動性液體，便是我們常說的土石流。



土石流成因

- A. 豐富堆積物：地質不穩固，鬆散土砂石頭堆積在河谷或山坡。
- B. 充足水分：大量流水軟化泥土。
- C. 足夠大之坡度：供給土石、泥漿流動之動力，土石流向低窪流動。

下列人為不當開發，且未做好水土保持措施。

- A. 坡地濫墾：山坡地墾伐，種植淺根性作物，亦造成土壤流失。
- B. 森林濫伐：無林木深根固著土壤，易使土壤流失。
- C. 地震：震動造成破碎鬆散、裸露不穩定的地質。

土石流發生徵兆

	徵兆	說明	
看	附近有土石流發生	所以其他的山坡地區可能也會造成土石流	
	剛發生土石流	幾小時前、一小時前，幾分鐘前發生土石流	
聽	有聽到山鳴聲	因為是山崩預兆或是山崩已發生，才會有山鳴聲	
	石頭碰撞摩擦聲音	因為溪流的水流量增大，會帶動溪中的石頭產生碰撞	
察	溪流中有漂流的木頭	可能因發生過山崩或溪水沖蝕溪岸，才會將岸上枯木帶入水中	
	溪水突然變少	因上游的野溪被土石流阻塞，所以溪水會變少溪水出現混濁狀態	
觀	溪水出現混濁狀態	因為山崩或溪岸沖蝕，會將泥砂和石頭帶入水中	
嗅	聞到有臭臭的味道	因上游發生山崩，土壤的腐植層臭味會飄散開來	

土石流警戒分級定義

人為因素

黃色警戒

(預測雨量大於土石流警戒基準值)
地方政府應進行疏散避難勸告。

紅色警戒

(實際降雨已達土石流警戒基準值)
地方政府應依各地區當地雨量及實際狀況進行指示撤離強制疏散。

土石流防災

住家若被列為黃色警戒區時

觀察環境變化，隨時留意大眾傳播媒體最新消息，並保持家中聯絡管道暢通。

住家若被列為紅色警戒區時

依照鄉、鎮、市公所及當地警消單位安排，前往安全處所避難。

平時注意水土保持

不濫墾濫伐，遇有違法人士時主動告知110。

加強鄰居交流互助

土石流來時往往極為快速，若不幸被土石受困最好倚靠家人或鄰居救出，因此平時應多與鄰居認識交流，並參加防災訓練，鄰里間的互助自救將可降低災害造成的傷害。



認識火災



火災篇

- 認識火災
- 火災對人之危害作用
- 火災防災須知

火災之分類

類別名稱	說明	備註
A類 普通火災	普通可燃物如木製品、紙纖維、棉、布、合成樹脂、橡膠、塑膠等發生之火災。通常建築物之火災即屬此類。	可以藉水或含水溶液的冷卻作用使燃燒物溫度降低，以致達成滅火效果。
B類 油火災	可燃物液體如石油、或可燃性氣體如乙烷氣、乙炔氣、或可燃性油脂如塗料等發生之火災。	最有效的是以掩蓋法隔離氧氣，使之窒熄。此外如移開可燃物或降低溫度亦可以達到滅火效果。
C類 電氣火災	涉及通電中之電氣設備，如電器、變壓器、電線、配電盤等引起之火災。	有時可用不導電的滅火劑控制火勢，但如能截斷電源再視情況依A或B類火災處理，較為妥當。
D類 金屬火災	活性金屬如鎂、鉀、鋰、鈾、鈦等或其他禁水性物質燃燒引起之火災。	這些物質燃燒時溫度甚高，只有分別控制這些可燃金屬的特定滅火劑能有效滅火。〔通常均會標明專用於何種金屬。〕

滅火的基本方法

燃燒條件	方法名稱	滅火原理	滅火方法
可燃物	拆除法	搬離或除去可燃物	將可燃物搬離火中或自燃燒的火焰中除去
助燃物（氧）	窒息法	除去助燃物	排除、隔絕或者稀釋空氣中的氧氣
熱能	冷卻法	減少熱能	使可燃物的溫度降低到燃點以下
連鎖反應	抑制法	破壞連鎖反應	加入能與游離基結合的物質，破壞或阻礙連鎖反應

火災對人之危害作用

火災可怕的主要乃是火災過程中材料燃燒產生的結果明顯脅到人員性命，無論是對火災燃燒系內及鄰接區域之人員，但其相對嚴重性依每次火災狀況而定。火災對於人命安全之效應概分述如下：

煙 (Smoke)

煙之定義為“材料發生燃燒或熱分解時所釋放出散播於空氣中之固態，液態微粒及氣體”。煙是火災燃燒過程中一項重要的產物，因為能見度 (Visibility) 是避難者能否逃出發生火災之建築物，以及消防人員能否找出火災、撲滅火災的影響因素。煙會助長驚慌狀況，因為它有視線遮蔽及刺激效應。在許多情況，逃生途徑上煙往往比溫度更早達到令人難以忍受程度。



毒性氣體 (Toxic gases)

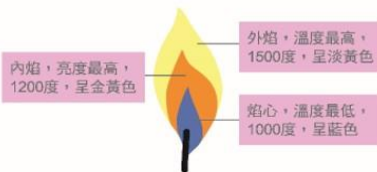
一般高分子材料之熱分解及燃燒生成物成分種類繁雜，有時多達百種以上，然而對人體生理有具體毒性效應之氣體生成物僅是其中一部分，如表 1 所列舉。這些氣體之毒害性成分基本上可分為三類：

- 窒息性或昏迷性成分。
- 對感官或呼吸器官有刺激性之成分。
- 其他異常毒害性成分。

雖從火災死亡統計資料得知，大部分罹難者是因吸入一氧化碳等有害燃燒氣體致死，但有時不宜過於強調，因為沒有一次火災情況是相同的。此外一部分火災試驗也顯示有許多情況下任一毒害氣體尚未到達致死濃度之前，最低存活氧氣濃度或最高呼吸水平溫度即已先行到達。

火焰 (Flame)

燒傷可能因火焰之直接接觸及熱輻射引起。由於火焰鮮少與燃燒物質脫離，所以對鄰接區域內人員常產生直接威脅，這點與燃燒氣體及煙不同。皮膚若維持在溫度 66°C (150°F) 以上或受到輻射熱 $3\text{W}/\text{cm}^2$ 以上，僅須 1 秒即可造成燒傷，故火焰溫度及其輻射熱可能導致立即或事後致命。



熱 (Heat)

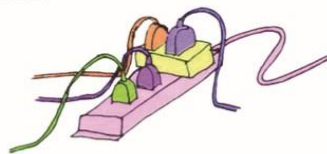
熱對於燃燒系內及鄰接區域之人員皆具危險性。姑不論任何氧氣消耗或毒性效應，由火焰產生之熱空氣及氣體，亦能引致燒傷、熱虛脫、脫水及呼吸道閉塞（水腫）。生存極限之呼吸水平溫度（Breathing level temperature）約為131°C（300°F）；但室內氣溫高達140°C時仍能存活短暫時間。又呼吸水平高度（Breathing level height），從地板向上算起一般約為1.5公尺（5呎）以上之距離，有時居室人員中兒童佔有顯著比例時，安全設計上則採用1.2公尺（4呎）水平高。對於呼吸而言，超過66°C（150°F）之溫度便難以忍受，此溫度領域可能會使消防人員救援及室內人員逃生遲緩。

結構強度衰減 (Structural strength reduction)

因熱害 (Heat damage) 火燒造成建築物之結構組件破壞具有明顯潛在危險性。可能發生情況有脆弱化，地板承受不起人員重量，或牆壁、屋頂崩塌。另外，火災對結構之破壞，有時不易單從外觀察覺，因此火災後結構強度衰減程度的評估相當重要。建築物因結構受火害而崩塌毀壞的情況不多，但不可輕忽建築物受到第二次外來災害（如地震）可能發生之危險。



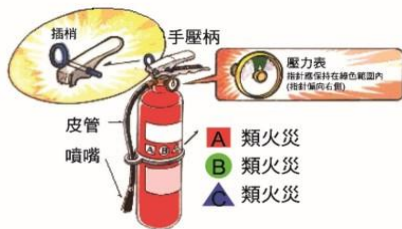
預防火災，請勿在床上吸煙；打火機要收到家中幼童拿不到的地方；電線插座不可插上太多插頭，插座要經常清除灰塵。



一般火災可用水滅火；如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。



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，應立即避難。



拉 拉插梢

瞄 瞄準火源底部



壓 壓握把

掃 掃向火源左右



火災防災須知

火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並撥打119報案。



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。

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



使用瓦斯爐具不慎引起火災時，應立即關閉瓦斯，並用鍋蓋或濕布覆蓋起火。

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。

緊急出入口、緊急避難梯等處所，請勿堆放雜物，妨礙人員逃生。

一氧化碳中毒篇

- 何謂一氧化碳中毒
- 如何防止一氧化碳中毒
- 一氧化碳中毒處置措施
- 熱水器安裝方法

何謂一氧化碳中毒

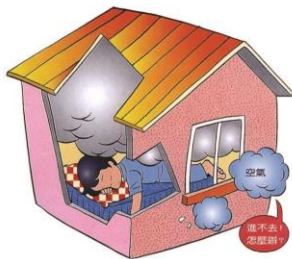
無色無味的隱形殺手

一氧化碳是一種無色無味的氣體，中毒後的症狀不易被察覺，因而成為潛藏於居家環境中的隱形殺手。一般在吸入過多一氧化碳後，經常只有疲倦、昏眩等輕微不適症狀，往往在中毒而不自覺的狀況下，在昏睡中死亡。

一氧化碳中毒部分媒體會誤報導為「瓦斯中毒」，事實上，國內液化石油氣及天然氣均依法令添加甲硫醇或二乙基硫作為警示劑，使得原本無色、無味的氣體附有顯著臭味，一旦瓦斯外洩，民眾易於察覺及時採行應變措施，不易造成災害。

一氧化碳形成原因

瓦斯燃燒所需的空氣量，約為其體積的25至31倍。在氧氣充足的環境，會完全燃燒變成無危害的二氧化碳(CO₂)。但是在氧氣不足時，燃燒便會不完全，產生一氧化碳(CO)。



一氧化碳對血液中的血紅素的結合力，為氧氣的200-250倍，因此會取代氧氣搶先與血紅素結合，而形成一氧化碳血紅素(CO_{Hb})，降低血紅素帶氧能力，這時體內組織無充足含氧，因而產生各種一氧化碳中毒的症狀。

如何防止一氧化碳中毒

「四要」原則

1. 要保持環境的「通風」

使用瓦斯爐或熱水器時，應是否注意周遭通風良好，避免陽台違規使用、加裝門窗、紗窗不潔及晾曬大量衣物等情形。



2. 要使用安全的「品牌」

熱水器應貼有CNS（國家標準）及TGAS（台灣瓦斯器具安全標誌）檢驗合格標示。



3. 要注意安全的「安裝」：

僱用合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士進行正確的「安裝」，安裝後並依法填寫施工登錄卡，選購屋外式熱水器應裝置於室外通風良好處所，選購室內型熱水器，應裝設適當的排氣管。



4. 要注意平時的「檢修」：

熱水器應定期檢修或汰換，如果發現有水溫不穩定現象或是改變熱水器設置位置或更換組件時，均應請合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士為之。



一氧化碳中毒處置措施

發現家人或朋友有一氧化碳中毒患者時，態度應保持冷靜、迅速急救。一般民眾的反應，絕大部分都是「趕快叫119送醫院」，殊不知在等待送醫時，往往錯失搶救先機！人體心臟突然停止後，4-6分鐘時，即可能對人體的大腦造成損傷；超過10分鐘將會造成腦死，若能在4分鐘內給予適當之急救，傷患則有機會完全恢復。

一氧化碳中毒急救步驟

使用燃氣熱水器時，若有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，請立即停止盥洗，打開通往室外的窗戶通風，關閉燃氣熱水器，身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打119電話求助。

依照急救步驟實施人工呼吸及心肺復甦術（CPR）；等到救護車到場急救時，救護技術員仍會持續操作心肺復甦術（CPR）並給予氧氣治療，直到送抵醫院。故在救護車尚未到達時，為避免缺氧造成腦死情形，立即正確急救是非常重要的。



步驟1

將中毒者移到通風處，鬆解衣物，呼吸新鮮空氣。



步驟2

盡量使中毒者安靜休息，並抬高下顎保持呼吸順暢。



步驟3

若已無呼吸，應立即施以人工呼吸，若無心跳則應立即施以心肺復甦術。



步驟4

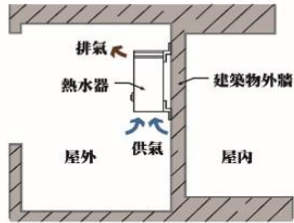
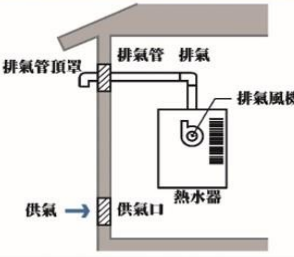
盡速撥打119求助，並隨時觀察中毒者呼吸情形。

熱水器安裝方法

為確保熱水器使用安全，並自民國95年2月1日起，須由「特定瓦斯器具裝修技術士」依照「燃氣熱水器及其配管安裝標準」負責熱水器及其配管之安裝。

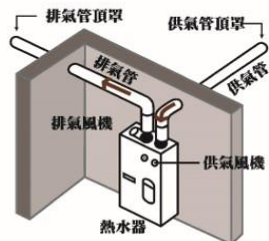
關於熱水器及其配管之安裝，應**依熱水器安裝場所選擇適當形式**，選擇設置於**屋外、開放式陽台等通風良好處所為優先**，惟國內建築型態漸趨密集化及密閉化，若無法設置於屋外者，室內可採取**使空氣流通並將廢氣排放至屋外之措施**，如設置供氣口、換氣口、供（排）氣管及供（排）氣風機等。

熱水器型式

型式1 室外型熱水器 Roof Top Flue	
簡稱	RF式
設置位置	室外
簡述	僅限於屋外（如建築物外牆或開放陽台）環境使用，其燃燒使用空氣之供給及廢氣排放皆直接於屋外進行，惟需具防風、防雨特性。
	
型式2 半密閉強制排氣熱水器 Forced Exhaust	
簡稱	FE式
設置位置	室內
簡述	一般公寓或是陽台有加蓋建議採用。燃燒使用之空氣取自屋內，並將廢氣以排氣風機經排氣管強制排放至屋外，需裝設供氣口、排氣管及排氣風機等。
	

型式 3 密閉式強制排氣熱水器 Forced Drought Balanced Flue

簡 稱	FF式
設置位置	室 內
簡 述	<p>室內型熱水器，燃燒使用之空氣，以供氣風機等機械方式連接供氣管取自屋外，燃燒後廢氣經排氣管以排氣風機強制排放至屋外者，其供氣與排氣皆於屋外進行，與屋內之空氣隔絕。為確保該熱水器性能、空氣供給及廢氣排放，應注意不得使用非該熱水器附屬之零配件。</p>



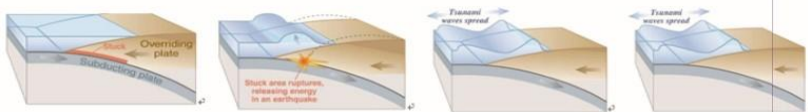
海嘯及水上活動安全篇

- 認識海嘯
- 海嘯警報的發布機制
- 海嘯侵襲陸地
- 海嘯防災須知
- 水上活動安全注意事項
- 水中自救與安全守則

認識海嘯

地震引發海嘯的形成原因

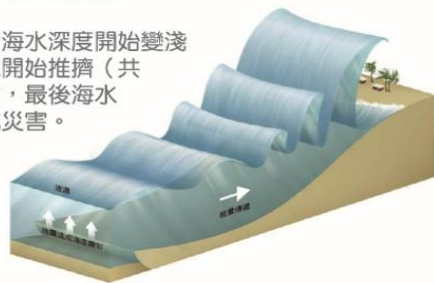
板塊與板塊間相互推擠運動，使得板塊能量前端向上彈起，能量釋放形成地震，並造成地層驟然隆起，而引發海面上升形成海嘯。



圖片來源：ITIC（夏威夷國際海嘯資訊中心）

海嘯傳播的特徵

1. 海嘯有第一波、第二波、第三波持續侵襲，海嘯波長間隔很長，至少應有12小時以上的警戒。
2. 接近陸地前沿時，由於海水深度開始變淺，傳播速度變慢，海水開始推擠（共振）而逐漸升高海嘯，最後海水一波波湧入陸地形成災害。



海嘯警報發布機制

1. 遠地地震引發的海嘯：

太平洋海嘯中心（PTWC）為1949年美國政府在夏威夷所設立的海嘯發布機構，當其偵測出環太平洋地區有規模6.5的大地震發生時，就會開始進行是否引發海嘯之研判，並對於有可能發生海嘯潛勢的國家和地區於數小時前發出警告。中央氣象局在取得海嘯警報後，經研判確定其對於台灣地區的影響後，迅速透過傳真或簡訊方式，將海嘯訊息傳送到各岸巡、災害防救主管機關、大眾媒體，呼籲沿岸居民採行海嘯侵襲因應措施。

2. 近海地震引發的海嘯：

當中央氣象局地震速報系統偵測到台灣地區近海發生規模6.0以上之淺層地震時，立即由中央氣象局發布海嘯警報，迅速將海嘯訊息傳送到各岸巡、災害防救主管機關，並透過大眾傳播媒體呼籲沿岸居民採行海嘯侵襲因應措施。

3. 海嘯警報音符具備語音廣播功能之警報台及具備電子式警報台之緊急疏散警報訊號為鳴5秒、停5秒、再鳴5秒（共15秒）再以國、臺、客語語音廣播疏散2次，並視災害狀況持續發布。不具語音廣播功能的人工台鳴5秒、停5秒、反覆9遍共85秒。防空解除警報及海嘯解除警報音符均為一長聲90秒。

海嘯侵襲陸地

海嘯的波長非常長，有時長達10公里，所以並不容易以目視察覺，惟海嘯開始接觸陸地後，隨著沿岸變淺而波長變短，而且波浪高度會因為共振效應增高，居住在右列地區的民眾應特別提高警覺。

1. 靠近海邊，而且有V字型的狹窄港灣地區或是岬灣前端位置。



圖片來源：IPTC Photo Metadata

2. 沙岸地形，且沿岸地是平緩，無適當防波堤之保護地區



圖片來源：Photographer's Mate 1st Class Jon Gesch, USN

海嘯防災須知

- 1 地震後隨時注意海嘯警報及收聽相關訊息。



- 2 海嘯警報發佈後，儘速離開海嘯可能影響之區域，停止各種海上活動（如：觀浪、潛泳、海釣等）及出港捕魚。



- 3 海嘯警報發佈後，海上作業船隻應聽從海巡署、農委會漁業署引導，大型船艇至外海避難，小型船艇靠岸繫緊固定，人員撤離。



- 4 民眾進行海嘯疏散避難時，應優先考慮附近堅固高樓，如附近無高樓層建築物，應往內陸高處方向避難。



- 5 民眾進行海嘯疏散撤離時，應熟悉疏散路線及預定收容場所，並應隨身攜帶緊急避難包。



- 6 短距離避難時，儘量不要使用車輛，因為容易造成交通阻塞，而且車輛被捲入海嘯，人員更不容易脫困。



- 7 海嘯侵襲而來不及避難時，必須先抓緊附近高處之堅固物件，身體若浸泡在水裏，應避免被大型飄浮物撞擊而受傷。



- 8 海嘯時以逃生避難為先，千萬不要掛念家中貴重物品或自家漁船。

- 9 海嘯第一波潮水退去後，不要立即返家或到港口探視自家漁船，因為後續可能還有第二波海嘯。

水上活動安全注意事項

一、戲水水上活動時



1. 戲水時應選擇設有救生人員值勤的水域，並聽從救生人員指導。

2. 在設有「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等標誌的區域，切勿戲水或從事任何水上活動。



3. 不在深潭、野塘、水壩等場所戲水，以避免戲水時因水質不佳、深度不明、水底雜物多而受傷，或陷入泥沼而喪命。



4. 許多深水區表面看似平靜，水底下卻暗藏礁石，一旦被擱淺，就無法抽身；以下為常見危險水底之種類：

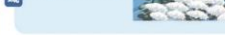
漩渦流
水流渦圈環形之情形時（如：水壩、攔砂壩等），會形成翻滾現象，將人員或物體吸往翻滾，造成受傷或死亡。一般來說，較淺之溪流容易擊擊亂流現象，較深之深流則難以辨識。



漩渦流
單水流繞著岸邊轉彎處，或遇到障礙物時即會形成漩渦，讓人員或物體捲入其中，十分危險。



白色水域
水流與障礙物碰撞後，產生大量白色氣泡與浪花之水域，此處多不利於深潛，人員易因浪花之濺擊及水流衝擊而側面受傷。



二、學會戲水水上活動前，應注意事項



1. 下水前應先做伸展暖身操，以避免下水後肌肉抽動。



2. 應穿著游泳衣、褲或救生衣等服裝，不可穿牛仔褲入水。



3. 活動前瞭解自身健康狀況，如果身體不適、飢餓、過飽、醉意、心情欠佳或感覺水溫過低時，都不宜下水。



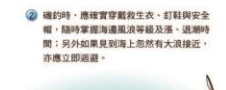
4. 活動前留意天氣狀況，如天候不佳甚至打雷下雨時，便不可從事任何水上活動。



三、戲水水上活動時，應注意事項



1. 於海水浴場等海邊從事水上活動時，千萬不可隨意穿戴龍眼，並應於從事活動前確實瞭解該地漲退潮時間。



2. 纏釣時，應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全繩，隨時掌握海邊風浪等級及漲、退潮時間；另外如果見到海上忽然有大浪接近，應立即避過。



3. 於河中戲水時，若發現山區鳥糞雲佈、上游傳來隆隆聲、深水棕色或水面忽然上昇等現象，係屬山洪爆發前兆，應立即撤離並往高處逃生。

4. 如果發現有人溺水，請遵循下列原則：
a. 切勿自行嘗試下水施救。
b. 大聲呼叫請求支援。
c. 打119或119海巡並請消防單位支援。
d. 警覺是否有救生圈、龍眼或具有浮力之物品，於岸上實施救援。



水中自救與安全守則

一、水中自救基本原則



1. 遇到溺水者應被固定在岩石或沙洲上時，應保持冷靜等待救援。

2. 保持體力，以最少的體力，在水中維持最長的時間，利用身上隨身帶有任何可增加浮力的物體，使身體上浮，以待救援。
3. 緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢任何動作。



二、如何與浪保持距離

1. 仰漂：
使用仰漂的動作，身體後仰讓臉部的口、鼻部分出水。其餘的身體部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。



1. 仰漂基本姿勢
a. 垂直漂：
全身放鬆，手腳自然併攏，以立姿漂在水中，吸滿氣後頭慢慢後仰使口鼻露出水面。



b. 大字漂：
全身放鬆，吸滿氣後頭慢慢後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上。



c. 水平漂：
依大字漂之動作，再將雙手慢慢向頭上方併攏肘互扣，挺胸，雙腳自然伸直攤開。

2. 水母漂
1. 深吸一口氣後，將臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，並將身體放鬆，作如水母般的漂浮。



2. 需換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬臉，瞬間吸氣，繼續呈漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。



3. 練習水母漂時，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；同時應將雙腿張開，以消除恐懼；此外，假在水中時，應自然鬆緩吐氣，不可憋氣，以節省體力。



4. 望小腿抽筋時，應先呈水母漂姿勢，再以一手抓住腳趾，另一手頂住膝關節，用力拉腳趾，使位於小腿後側之腳筋盡量伸直，然後用力揉捏使其恢復原狀為止。



內政部消防署關心您！
內政部消防署呼籲全民民眾應於下水前多一份準備，做好水母確認及安全防護等相關工作，才能盡情享受各項水域活動！
預防無價的戲水，平平安安的回家



附錄 - 疏散撤離須知

備妥防災物資，熟悉避難路線

事先規劃避難路線、避難處所以及緊急聯絡人電話等，並事先備齊下列防災應變物品裝於背包內。



緊急儲糧的準備

儲存食物可以試著儲存一些家庭成員喜歡的口味，或者具有高卡路里，而且有營養的食物。基本上以不需冷藏、調配或烹煮的食物為佳（例如罐頭和乾糧不需要用水烹煮或特殊調配，就可食用），將食物儲存在乾燥陰涼的地點，最好能避免陽光照射。



如果糧食包裝紙盒或是罐頭時，切記小心地開啟，如此才能在第一次使用後再關緊密封。為避免糧食遭蟲咬，也可以將開啟過的乾糧倒入密封罐或保鮮盒儲藏。



保持體力小秘訣

在災時或災後，維持你的體力將是一件非常重要的事，所以記得：

1. 每天至少吃一餐
2. 飲用足夠的水，使身體保持健康
3. 攝取足夠的卡路里，才能保有力氣

緊急用水的準備

每人一天所需飲水量

在緊急狀況時最重要就是有足夠份量且乾淨的飲用水。一個普通人一天至少需飲用2.5到3公升，氣候炎熱時可能加倍。因此家庭中每個成員至少需儲存三天的用水量。



如何取得飲用水

可從雨水、山泉水、溪水或河水等流動水、池塘或湖或自然湧出的水取得。記得要先將水淨化後，才可飲用，同時避免使用有懸浮物質、有臭味或顏色偏暗的水。

如何儲存飲用水

可用清洗後的塑膠瓶、玻璃罐或不銹金屬容器儲存，不可使用層裝有毒物質的容器，此外也可用水桶儲存，儲存時要完全密封並標註日期，放在陰涼處，並於每半年需更新一次。





幸福宜蘭防災包

宜蘭縣政府為提昇縣民防災意識，並提供防災時逃生避難工具，101年發放宜蘭縣各家戶1只防災包，主要功能係提供於地震等災害發生時，第一時間攜帶逃生使用，因此防災包應放置於家中及工作場所隨手可拿到的地方，至少每半年一次定期檢視更新內容物，熟悉防災包浮力吹氣功能之使用方式，並於公所網站下載更換防災地圖。

必備物品建議清單



手電筒 (含電池)



收音機 (含電池)



礦泉水



口鉗



防災地圖



常用藥品



食物 (餅乾、巧克力等)



急救用品

選配物品建議清單



證件影本



備用鑰匙



少許現金



電話卡

紙筆



毛巾



粗棉手套



輕便雨衣



面紙



暖暖包



奶粉、紙尿褲、奶瓶
(家中若有小孩的話)



小毛毯

災害防救涉及人民生命財產安全，為宜蘭縣政府長期來之重點施政項目，藉防災包發放，強化民眾防災意識，並全面發放防災地圖，藉此降低縣民生命財產損失，達成安居樂業之施政藍圖。

村里簡易疏散避難圖

民眾平時應了解疏散路線及避難收容地點之資訊，便於災害預警發布或發生時，盡快至安全場所避難，轄區的村里簡易疏散避難地圖可至各鄉鎮市公所網站首頁的防災專區查詢。

民眾應熟悉村里簡易疏散避難圖中「安全逃生路線」與「避難處所位置地點」，另可獲知災害通報單位、緊急聯絡人及防災資訊網站等資訊，平時即可上網查詢防災知識或災害預警等資訊，並知道第一時間發現災情通報的單位。



宜蘭縣急救責任醫院

行政區	醫院名稱	地址	電話
宜蘭區	國立陽明大學附設醫院	宜蘭市校舍路169號	(03) 932-5192
	台北榮民總醫院員山分院	員山鄉內城村榮光路386號	(03) 922-2141
	蘭陽仁愛醫院	宜蘭市中山路二段260號	(03) 932-1888
	杏和醫院	礁溪鄉礁溪路四段129號	(03) 988-6996
羅東區	羅東博愛醫院	羅東鎮南昌街83號	(03) 954-3131
	羅東聖母醫院	羅東鎮中正南路160號	(03) 954-4106
	台北榮民總醫院蘇澳分院	蘇澳鎮蘇濱路一段301號	(03) 990-5106

家庭防災卡

大規模災害發生時，交通、通訊往往相當混亂且可能中斷，家庭成員的團聚，變得急迫卻又困難，學校若於開學之初，即將「家庭防災卡」以連絡單的方式，由學生攜回家，與家長共同填寫，每個家庭有自己個別的內容，平常攜帶於書包、鉛筆盒、身上等，若能貼（印）在家庭聯絡簿的底頁更佳，以便於災時家人團聚及聯絡。

填寫說明

- 緊急集合地點：當災害發生時，家人緊急集合的地點。
小規模災害（火災、小震災）：應選擇住家外適當地點。
大規模災害：選擇安全稍遠一點的社區。
- 緊急聯絡人：有需要時可以求助的人選，請事先規劃。
小災害：同一縣市親友。 大災害：外縣市的親友。

家庭防災卡

班 級： _____
學(座)號： _____

★緊急集合點

(地震與火災)住家外： _____ 社區外： _____
(颱洪/坡地)社區內： _____ 社區外： _____

★緊急聯絡人(本地)

稱謂： _____
手機號碼： _____
電話(日)： _____
電話(夜)： _____

★緊急聯絡人(外縣市)

稱謂： _____
手機號碼： _____
電話(日)： _____
電話(夜)： _____

★災民收容所(緊急安置所)

地址： _____
電話： _____

註：可洽詢住家所在地鄉鎮市公所人員或網站、「內政部社會司」網站、各縣市政府、社會局(處)或消防局網站中取得，若所在地公所已經就災害類別區分不同避難處所，則應分災害類別填寫不同資料。

★1991留言平台約定電話： _____

註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳，如為市話 02-2344-XXXX，請按022344XXXX，如為行動電話0912-345-XXX，請按0912345XXX。

CPR+AED

急救流程 叫叫C D

叫 確認病患
喪失意識

撥打 119 **叫**

開始
壓胸

請人取得AED

C 掌心(根部)對準兩乳頭之間
每分鐘至少壓100下

將AED開機
(掀蓋或按鈕)

依AED語音指示貼上貼片

D

AED自動
分析心律
判斷是否電擊

若需電擊，依語音提示
亮燈後壓下電擊鈕

呼吸道異物哽塞

你可以
救人一命!



哈姆立克急救法

發現患者因為異物哽塞呼吸道，意識清醒但完全無法呼吸時使用

成人 發生呼吸道異物哽塞時

「你噎到了嗎？」
確認後施救者立即站在患者背後，雙腳弓箭步，前腳置於患者雙腳間；一手握拳虎口朝向上腹部正中間（肚臍上方），另一手握攥放好的拳頭，快速向內向上壓迫，直到異物被排除或患者意識喪失為止。



孕婦或肥胖者

發生呼吸道異物哽塞時

施救姿勢如成人，施力點改於胸骨與兩乳頭連線交會處，快速用力壓擠。



兒童 發生呼吸道異物哽塞時

施救方法同成人，但壓迫的力道應減弱。



嬰兒 發生呼吸道異物哽塞時

背部拍擊胸部快速按壓法

①先拍背，將嬰兒翻轉，使面朝下，讓嬰兒趴在手臂上（傾斜約20度），以手掌托住嬰兒下巴，保持呼吸道暢通，以掌根拍擊兩肩胛中間5次。②再將嬰兒翻轉成面朝上，使用2手指（食指及中指）按壓胸骨及乳頭連線下方，也是壓5下。③持續重複直到拍出異物、恢復呼吸心跳為止。



Q1 什麼是「核子事故」？

是指「從核能設施外釋出放射性物質，且引起輻射危害的狀況」。



■ 為了防止身體遭受體外曝露，有以下作法：

- (1) 利用「距離」來進行防護（離輻射源越遠越好）
- (2) 利用「時間」來進行防護（曝露於輻射線的時間越短越好）
- (3) 利用「屏蔽」來進行防護（掩蔽於混凝土的建築物當中）

■ 為了防止身體遭受體內曝露，有以下作法：

- (1) 避免吸入（戴面具或是口罩）
- (2) 避免攝入（不要飲用受輻射污染的水或食物）

Q2 放射性物質對我們的身體有什麼影響？

視該物質的「量」而定，最大時可能會危害到公眾健康。



Q3 如果「核子事故」發生了，將會發生什麼事、我們又該如何因應？

- 政府單位會經由各種媒體來通知民眾警戒
- 明確聽從指示



Q4 當緊急狀況發生了，該如何因應？

保持冷靜並且依循廣播指示或是官方宣布的消息



Q5 如何聯繫我們的家人、小孩...等等？

在事故平息下來之前，應該要遵循當地行政機關指示。



Q6 應該特別注意什麼情況？

根據正確的資訊冷靜行事



Q7 如果需要室內掩蔽，應該怎麼做？

我們應該進到室內或到鄰近可供掩蔽的大樓、房子、公共設施內進行掩蔽。



Q8 如何區分事故警報與解除警報？

警報分為事故警報與解除警報兩種：

■ 事故警報

每次響一秒停一秒，重複90次

■ 解除警報

連續180秒之長聲



Q9 碘片服用的目的、時機、方法及注意事項為何？

■ 服用目的

服用碘片的目的是，要讓人體先吸收這種穩定、安全的碘，就能避免放射性碘在體內累積，達到保護身體的效果。

■ 服用時機

為達到有效保護功用，碘片服用最恰當時機為放射性碘外釋之前至放射性碘外釋後6小時內，超過6小時其保護功能將遞減，核子事故中央災害應變中心會根據事故的情況下發服用碘片命令。

■ 服用方法



■ 服用注意事項

1. 碘過敏者不可服用此藥。
2. 最長持續服用時間不得超過十日。
3. 應存放於兒童觸摸不到的地點。
4. 兒童服用方法之建議：可磨成粉末，拌合橘子汁、糖汁、果醬服用。
5. 甲狀腺患者、孕婦及新生兒服用時，請遵照醫師指示。

Q10 如果我們被通知到集結點，應該怎麼做？

➔ 聽從指示，冷靜準備疏散。



攜帶個人證件和輕便物品



關瓦斯、
拔除電源



通知相關單位，確認是否有行動不便者需要救助



關閉門窗



學生將統一安置於指定接送點或收容站



自行開車到收容站或到住家附近的集結點集合，再搭乘政府的專車到收容站。



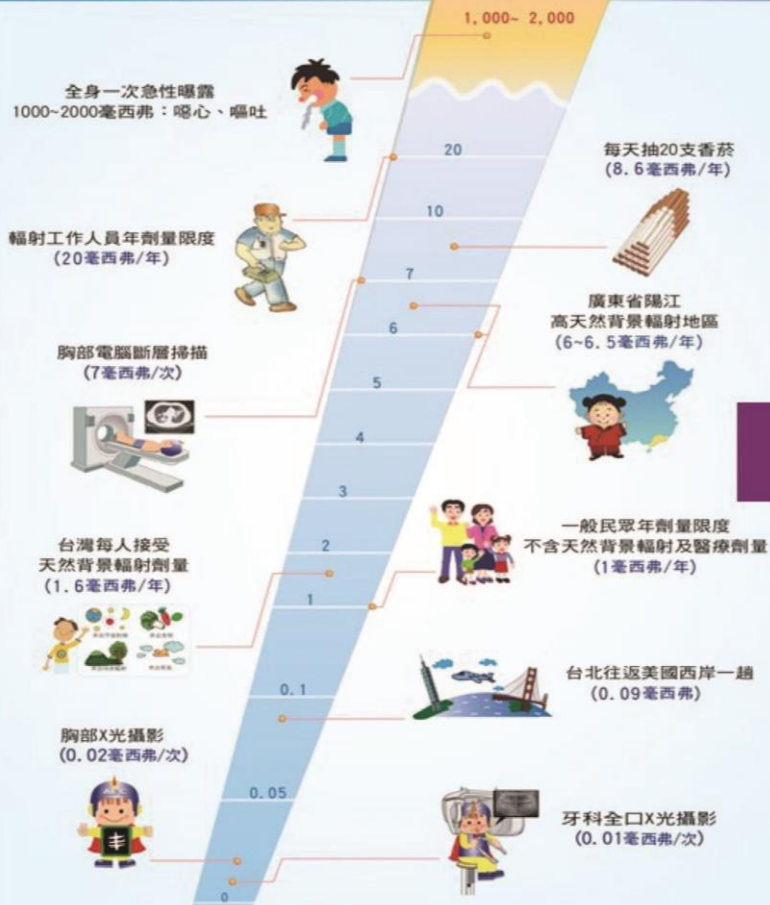
遵循有關當局的指示，例如：警察、救難隊、消防隊或是當地政府...等等



可將寵物帶出來

游離輻射劑量比較圖

單位：毫西弗(mSv)



災害應變中心及消防單位

單位	電話	地址
中央災害應變中心	02-81966999	
內政部消防署	02-81959119	
宜蘭縣災害應變中心	03-9311294	宜蘭市舊城南路1號
宜蘭縣政府消防局	03-9365027	宜蘭市舊城南路1號
救災救護指揮中心	119	宜蘭市舊城南路1號
大里消防分隊	03-9782119	頭城鎮濱海路六段100號
頭城消防分隊	03-9771044	頭城鎮開蘭路279巷2號
礁溪消防分隊	03-9882903	礁溪鄉德陽路2號
特種消防分隊	03-9880767	礁溪鄉礁溪路七段86號
壯圍消防分隊	03-9380171	壯圍鄉壯五路156號
宜蘭消防分隊	03-9322225	宜蘭市光復路52號
員山消防分隊	03-9227054	員山鄉員山路一段207號
大同消防分隊	03-9801123	大同鄉朝陽巷42號
三星消防分隊	03-9892271	三星鄉中山路7之7號
廣興消防分隊	03-9616119	冬山鄉復興路382號
羅東消防分隊	03-9562777	羅東鎮天津路13號
冬山消防分隊	03-9593119	冬山鄉冬山路98-5號
五結消防分隊	03-9503434	五結鄉親河路一段98-5號
蘇澳消防分隊	03-9964119	蘇澳鎮蘇港路80號
南方澳消防分隊	03-9962119	蘇澳鎮海邊路138號
馬賽消防分隊	03-9907666	蘇澳鎮隘丁路14號
南澳消防分隊	03-9981119	南澳鄉蘇花路二段365號

各鄉、鎮、市公所 (含災害應變中心)

單位	電話	地址
頭城鎮公所	03-9772371	頭城鎮開蘭路1號
礁溪鄉公所	03-9881311	礁溪鄉中山路二段3號
員山鄉公所	03-9231991	員山鄉員山路一段322號
宜蘭市公所	03-9325164	宜蘭市中山路二段432號
壯圍鄉公所	03-9383012	壯圍鄉壯志路1號
三星鄉公所	03-9892018	三星鄉集義路168號
羅東鎮公所	03-9545102	羅東鎮中興路3號
五結鄉公所	03-9501115	五結鄉五結路二段343號
冬山鄉公所	03-9591105	冬山鄉冬山路100號
大同鄉公所	03-9801004	大同鄉崙埤村朝陽38號
蘇澳鎮公所	03-9973421	蘇澳鎮蘇港路215號
南澳鄉公所	03-9981915	南澳鄉蘇花路二段381號

警政單位

單位	電話	地址
警察局勤務指揮中心	110	宜蘭市中山路二段167號
宜蘭縣政府警察局	03-9325147	宜蘭市中山路二段167號
宜蘭分局	03-9359039	宜蘭市光復路50號
礁溪分局	03-9882053	礁溪鄉中山路二段157號
羅東分局	03-9542071	羅東鎮公正路159號
三星分局	03-9891564	三星鄉三星路五段6號
蘇澳分局	03-9951356	蘇澳鎮中山路一段252號
為民服務專線	1999	宜蘭市縣政北路1號

NOTE

NOTE



宜蘭縣政府
拚出宜蘭
— Change to thrive. —
好生活

廣告

宜蘭縣縣民防災手冊 宜蘭縣政府 Yilan County Government

發行人 林姿妙、徐松奕

編輯委員 許振昌、陳曉慈、黃曉揚、陳立育、黃登傑、吳文禎

編輯 黃浩哲 / 發行所 宜蘭縣政府 / 地址 宜蘭縣宜蘭市凱旋里三鄰縣政北路一號

電話 (03) 9251000 / 再版日期 中華民國108年7月