

# 如何防火



**1** ■ **如果你要吸烟，请到室外。** 为吸烟者提供一个大而深的结实耐用的烟灰缸。应将烟蒂和烟灰打湿后再倒掉或者将其埋入沙子中。切勿在床上吸烟。室内使用氧气时切勿吸烟。

**2** ■ **给空间加热器腾出空间。** 空间加热器距离可燃物（包括你本人在内）至少3英尺（1米）。在你离开家或上床休息之前必须关掉空间加热器。

**3** ■ **烹饪食物时人应在厨房内。** 不得在烹饪时离开厨房。烹饪时应穿上较紧的衣服或短袖衣服。接触滚烫的热锅时应戴上烤箱手套。如果锅内食物着火，应使用锅盖盖住并关掉炉子。如果你因为饮酒或服药昏昏欲睡，请不要烹饪。

**4** ■ **停住、倒下并翻滚。** 如果你的衣服着火，应停住（不要跑），平缓地倒在地上，用双手护脸。反复左右打滚进行灭火。用冷水对烧伤处进行3-5分钟冷敷。然后立即就医。

**5** ■ **烟感报警器可挽救性命。** 在家里的每个楼层、每间卧室及每个休息区之外均应安装烟感报警器。为达到最佳保护效果，可将全部报警器相互连接，当一个报警器响起时，所有报警器均会报警。确保家中的每个人均可听到报警。每月对报警器进行测试。

**6** ■ **制定消防逃生计划并进行演练。** 如果可能，应在家里的每个房间和整个住房规划出两条逃生路线。确保窗户和大门便于打开。如果烟感报警器响起，应跑到室外并一直呆在室外。

**7** ■ **了解你所在地方的应急电话。** 你所在地方的应急电话可能是9-1-1或消防队的号码。在你逃出之后，可使用邻居电话或手机拨打消防队电话。

**8** ■ **根据自身能力制定逃生计划。** 在床边安装一部电话，以防遇到火灾情况。床边还应备有另外一些必需品，如药物、眼镜、轮椅、助步器、小轮摩托车或拐杖。

# 如何防止跌倒



**1** **经常锻炼** 健身并提高身体平衡与协调。咨询你的医生了解适于你的最佳体育锻炼。

**2** **慢慢来。** 慢慢地从椅子上站起来。从床上起身时稍稍坐一会儿。起身站稳后再走。注意你周边的情况。

**3** **保持楼梯及走动区域无** 电线、鞋子、衣物、书、杂志及其它物品。

**4** **增加** 室内外的光照度。用夜灯或手电筒照亮卧室与浴室之间的通道。使用楼梯之前应开灯。每年到眼科医生处就诊一次——更好的视力有助于防止跌倒。

**5** **使用防滑垫。** 在浴缸及浴室地面上铺上防滑垫。在浴缸、浴室及马桶旁边的墙上安装扶手杆。溅出的液体应立即擦掉。

**6** **注意地面不平的情况** 室外和室内。只使用橡胶防滑背面的小地毯。应在地毯下方垫上防滑毯垫。应注意摊平地毯上的折皱。注意室外人行道路面不平的情况。请家人或朋友清理掉外面楼梯及走道上的冰雪，尽可能使用栏杆扶手。小心行走。

**7** **楼梯应有良好照明** 楼梯从上到下均应有良好照明。整个楼梯两侧均有便于抓握的栏杆。

**8** **穿上结实适脚、防滑鞋底的平跟鞋。** 此类鞋子比高跟厚底的运动鞋、拖鞋或仅穿袜子要更为安全。