



消防和生命安全 官方指南

涵盖内容

2

紧急情况和灭火器

4

配备正常运行的烟雾/
一氧化碳报警器

6

火灾逃生计划的关键

8

了解您居住的建筑类型

10

避免四大火灾原因

13

发生以下状况应该怎么办

14

高危人群

15

季节性安全工作

16 逃生计划图



扫描二维码或访问
FDNYSmart.org
获取视频及更多信息！

如需更多安全提示, 请关注 @FDNY!



FDNYSmart 是由纽约市消防局 (FDNY) 基金会及其合作伙伴发起的一项倡议。如需了解更多信息, 请访问 fdnyfoundation.org

紧急情况 and 灭火器

拨打 911

当您的生命或财产受到威胁时, 包括遇到火灾、烟雾、燃气气味或医疗紧急情况, 请拨打 911。及时拨打 911 十分重要, 因为情况可能会迅速恶化。

当您拨打 911 时...

请保持冷静。请了解您所在的位置。

如果您不知道自己身处何处, 请寻找周围的建筑、地标和路标。

请回答调度员的问题。

您的回答有助于调度员确定您需要什么样的帮助, 以及应该派谁来帮助您。

遵循指示。

调度员接受过培训, 会向您说明如何在等待救援期间进行急救。



请牢记: 只有在遇到紧急情况时拨打 911!

灭火器

便携式灭火器是构成家庭安全的重要组成部分。

最重要的是，用户必须了解如何以及何时使用灭火器。使用不当可能导致火势蔓延，造成严重伤害甚至死亡。

火焰是在可燃物、氧气和高温的共同作用下燃烧起来的。

如果使用得当，灭火器会利用适当的药剂来冷却燃烧的可燃物，或除去氧气，使火无法继续燃烧。

不同类型的火灾应该使用相对应的灭火器。

便携式灭火器针对特定类型的火灾，分为不同类别，并根据相对的灭火效果进行评级。

三类灭火器

A 类

用于普通可燃物
(如木材、纸张)
引起的火灾

B 类

用于油脂、汽
油和油类引
起的火灾

C 类

用于电线燃烧
引起的火灾

其他可以用于所有类型的火灾。

一个等级为 **2-A:10-B:C** 的灭火器

足以扑灭所有类型的火灾。

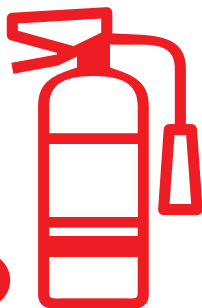
请务必仔细阅读制造商的说明。

灭火器应悬挂在制造商提供的支架上，或放置在可触及的架子上，操作说明朝外。

在使用灭火器时
请记住

缩写

P A S S



P 拉动插销 (Pull)

A 瞄准火源 (Aim)

S 挤压手柄并 (Squeeze)

S 左右移动 (Side-to-side)



灭火器维护

每月巡视检查所有灭火器。

- 确保灭火器易于获取，不受阻挡。
- 检查灭火器外部是否有任何损坏，如凹陷、裂缝或生锈。
- 如果灭火器配有压力表，确保指针指向表盘的绿色“charged (已充电)”部分。
- 确保插销和防拆封条均保持原状，未被损坏。
- 检查软管和喷嘴(如果有的话)是否受阻或有任何损坏或老化的迹象。
- 将灭火器倒置，使压实的灭火剂松动。
- 确保灭火器标签清晰可辨，并且在安装灭火器时标签朝外。

配备正常运行的烟雾/一氧化碳警报器

正常运作的烟雾警报器和一氧化碳 (CARBON MONOXIDE, CO) 警报器能

拯救生命

它可以在事故发生前向您和您的挚爱亲友发出预警信号, 从而拯救生命。火势蔓延迅速时, 一氧化碳便是静默的杀手。



有效的警报器是您逃生计划中最关键的组成部分。



请确保您配备了合适的警报器。

警报器必须经过美国保险商实验室 (Underwriters Laboratories) 的批准 (查看是否有 **UL** 标志), 并且要有寿命终止有声警告。所有新的和替换的烟雾警报器都应该有一块密封的 10 年电池, 电池不可替换且不可移除。

请确保配备烟雾警报器和一氧化碳警报器

(或者配备烟雾/一氧化碳联合警报器)。一种类型的警报器无法替代另一种类型的警报器。

如果您的警报器仍然使用可拆卸电池, 请务必尽快将这些警报器更换为含有 10 年密封电池的警报器。



安装警报器

- 在卧室和家中的每一层楼(包括地下室)都安装烟雾警报器。
- 将警报器安装在天花板处,最好靠近房间中央,但距离墙壁不少于 4 英寸。如果警报器必须安装在墙上,那么应该安装在离天花板 4 至 12 英寸的地方。
- 考虑安装相互连接的警报器,这样当一个警报器响起时,所有的警报器都会响起。

警报器维护

- 通过按压测试按钮每月检查您的警报器。
- 每 10 年或者当警报器显示使用寿命已到尽头需要更换时,请更换报警器。
- 定期除尘或吸尘,保持报警器清洁。

警报响起时

- 当一氧化碳警报器响起时,您和您的家人应该立即离开并拨打 911。
- 当烟雾警报器响起时,请务必执行您的逃生计划。
- 如果意外触发警报,可以按下静音按钮或复位按钮使警报静音。打开窗户和通风口,让空气流通。
- 意外警报通常是由浴室蒸汽或烹饪蒸汽触发的。请您考虑重新安置经常意外响起的警报器。



**有听力障碍和失聪的人士
应安装特殊警报器。可
使用频闪灯和摇床机。**



具有 10 年密封
电池的警报器示例。

事实是

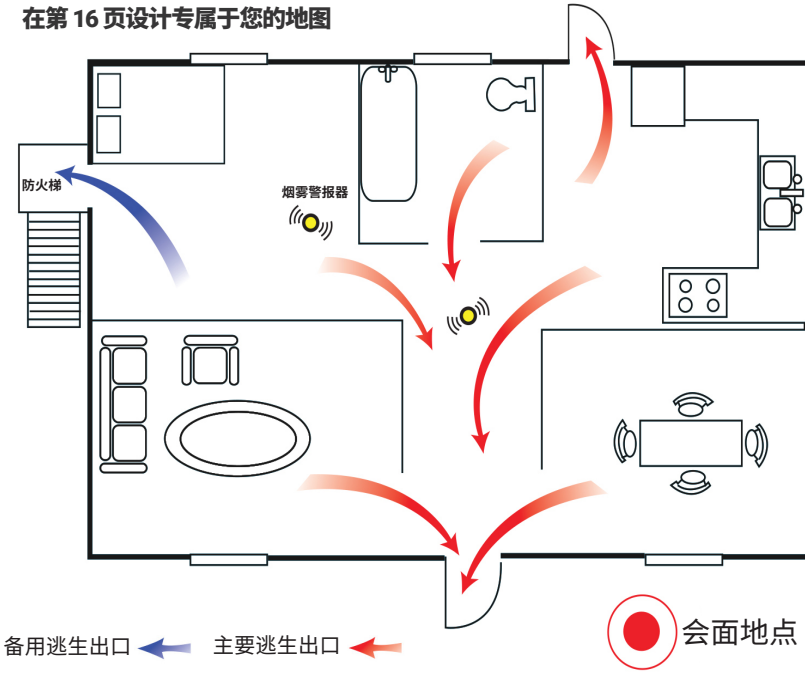
**近年来,70% 的火灾死亡发生在没有安装烟雾/
一氧化碳警报器的家庭。**

**如果您家中安装了有效的烟雾/一氧化碳警报器,
则您面临的火灾死亡风险会降低一半。**

请牢记:只有正常运作的警报器可以拯救生命!

逃离火灾计划的关键

在第 16 页设计专属于您的地图



除了在家中配置烟雾报警器和一氧化碳 (CO) 报警器之外, 制定一个紧急情况下的逃生计划也是至关重要的。每一位家庭成员都应该参与制定计划, 并定期加以演练。作为逃生计划的一部分, 请确保您了解您所居住的建筑是否防火。了解建筑物是否防火, 可以帮助您根据建筑内火灾的情况决定应该逃离还是留下。在紧急情况下, 一定要听从消防人员的指示。

计划

巡视您的住宅, 检查所有可能的出口。确保所有的逃生路线和走廊均未堆放杂物和储存物品。

您可以考虑为您的住宅画一幅平面图, 为每个睡眠区域画两条逃生路线。如果您住在有三个及以上单元的公寓楼中, 请查阅公寓楼的消防安全计划。

- 确定主要逃生路线和次要逃生路线。

- 教会家中的每个人如何解锁和打开窗户、门和所有安全装置。

- 提醒所有家庭成员逃生时关闭身后的门。

- 指定家庭成员负责叫醒小孩和老年人。

- 约定在住所之外的地点会面。

- 强调在到达安全地点后拨打 911 的重要性。

- 请记住, 防火梯可以作为次要的逃生通道使用。

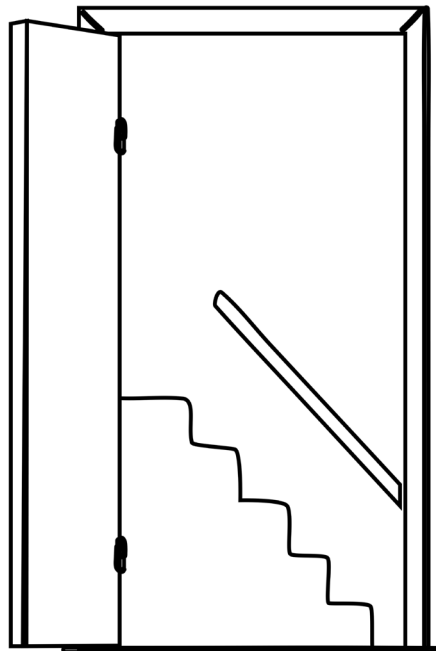
请牢记: 在火灾中, 请保持俯身逃离!

演练

逃生出口

让家庭演练尽量真实。由于大多数火灾发生在夜间,所以您可以从睡眠区域开始演练,调低家里的亮度模拟火灾烟雾弥漫的情况。

- 随烟雾警报器的响起开始演练。
- 练习用手和膝盖俯身爬行,穿过烟雾逃生。
- 演练一开始就按照逃生计划,一直到您住宅以外的指定会面地点。



《纽约市消防法规》(NYC Fire Code) 要求含有 3 个及其以上居住单元的住宅公寓建筑必须制定专属的消防安全计划。

计划必须包含基本的消防安全小提示、大楼相关的信息,包括建筑物的类型、消防安全系统的类型,以及发生火灾和疏散时撤离大楼的不同方案。



大楼工作人员必须:

- 在每幢公寓前门内侧张贴计划。
- 在公共区域张贴计划。
- 给每个单元发放一份计划。
- 在签订租约时向新租户提供一份计划。
- 在每年 10 月的防火规范周 (Fire Prevention Week) 重新发放消防安全计划。

8

了解您所居住的建筑类型

您所居住的建筑类型会影响您和您挚爱亲友计划和逃离火灾的方式。



如果您不确定您居住的建筑是否防火, 请扫描二维码访问建筑部门 (Department of Buildings) 的网站。

如果您居住的建筑未被列出, 请拨打 311。

请记住, 如果您正处在紧迫的火灾危险中, 或者您的公寓内部出现起火情况, 请立刻逃离公寓并拨打 911。在紧急情况下, 一定要听从消防部门的指示。

非防火建筑

如果您居住在非防火建筑中, 而这栋建筑发生了火灾, 通常情况下, 立刻逃离建筑更加安全。一般来说, 非防火建筑内的火势不容易被控制在建筑物的某一处, 并且可以迅速蔓延。

防火建筑

如果您居住在防火建筑中, 发生火灾时, 留在室内比进入危险且烟雾弥漫的走廊通常会更安全。一般来说, 防火建筑内的火势将被控制在建筑内起火的那一部分。除此之外, 如果火灾发生在您公寓的下方, 那么您如果选择从楼梯逃离, 很可能会陷入楼梯井内不断上升的热气和烟雾带来的危险中。

了解您居住的建筑是否防火可以挽救生命。

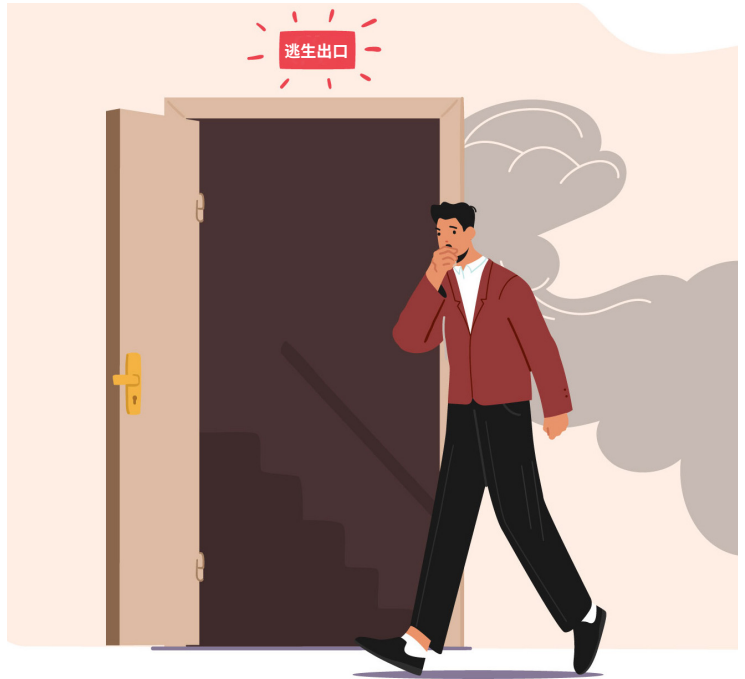
请了解所有您能安全逃离的方式!

如果您居住在防火建筑中, 而且您的挚爱亲友未处在紧迫的火灾险情中, 或者火势不在您的公寓内部, 请遵照以下指示行动:

- 保持房门紧闭。
- 用管道胶带、湿床单或湿毛巾封住门或其他开口。
- 关闭空调。
- 除火焰和烟雾从正下方传来的情况外, 可以将窗户微开几英寸。
- 请勿打碎窗户, 因为您可能需要在必要时候关窗。
- 拨打 911, 告知调度员您的公寓号, 并描述火灾情况。遵循调度员的指示行动, 他们受过专业培训, 可以为您提供帮助。

- 请牢记在火灾或紧急情况下, 一定要听从消防人员的指示。

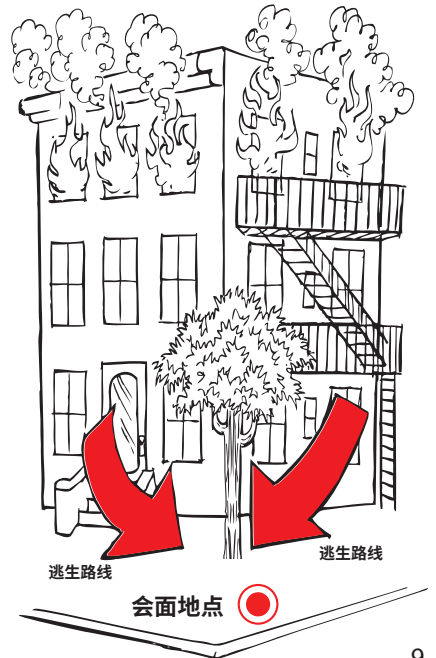
一旦您掌握了您所居住的建筑类型的信息, 请将这些信息纳入您的逃生计划中。



如遇火情

× 注意事项

使用电梯
使用楼梯



避免四大 火灾原因

第一项: 烹饪安全

烹饪是引起家庭火灾和火灾伤害的主要原因。



烹饪时...

✓ 必做事项

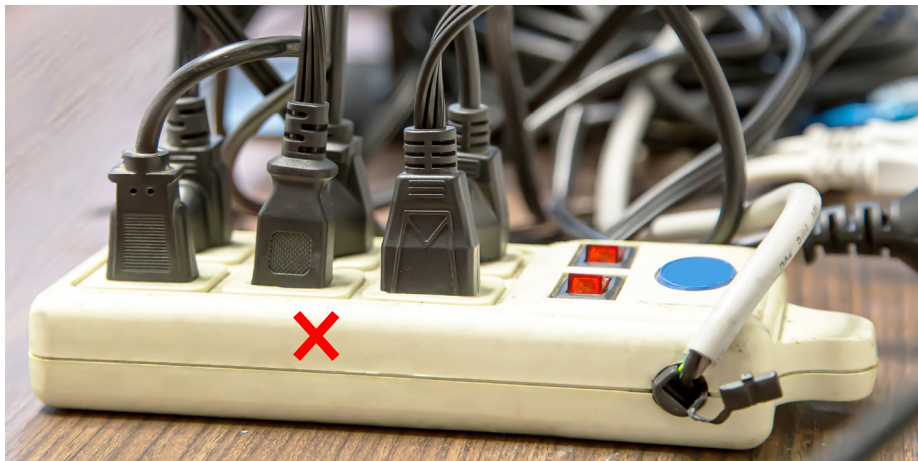
- 烹饪时, **请确保**在炉灶周围划定一片“儿童禁入区域”。
- **请确保**炉灶周围区域没有毛巾、锅垫或任何可能燃烧的物品。
- **请确保**在指定温度下烹饪, 不要高于此温度。
- **请确保**定期清洁烹饪设备、炉灶和炉灶周围区域。
- **请确保**备有锅盖和/或小苏打, 以便锅内起火时可以及时用来灭火。
- 如果发生火灾, **请确保**关闭炉灶并盖上锅盖。
- 使用小苏打灭火之前, **请确保**先关闭炉灶。

✗ 注意事项

- **请勿**让正在烹饪中的食物无人看管。
- **请勿**在烹饪时穿着宽松的衣服。
- **请勿**拿起着火的锅。
- **请勿**用水熄灭锅内燃起的火。这样会导致火花飞溅, 火势蔓延。


第二项: 电气安全

插座过载是家庭火灾的主要原因之一。您知道吗?有三分之二的电气火灾是由于电源接入的冰箱、空调和灯具等电器过多引起的。



请遵守以下规则...

✓ 必做事项

- 请确保使用适合灯具瓦数的灯泡。
- 请确保保护电线免受损坏。
- 请确保您的电线和电器有  标志。
- 请确保在三相插座中使用三相电器。
- 请确保仅将延长电线作为临时选择。
- 当电源插座与水源 (例如水槽、浴缸) 的距离在六英尺以内时, 请确保使用漏电保护器 (Ground Fault Circuit Interrupters, GFCI)。

✗ 注意事项

- 请勿使用损坏的电线。
- 请勿在地毯或毛毯下或物体周围铺设电线, 也请勿将电线挂在钉子上。
- 请勿让插座过载。包括接线板。
- 请勿在大电流设备上使用延长电线, 无论其规格如何。
- 请勿将大电流电器 (如冰箱或空调) 插入同一插座或同一电路中。

接线板和电涌保护器并不总能预防火灾。如果您非常依赖接线板, 那么可能是您家里的插座过少, 您需要咨询专业人士以解决相关问题。

第三项:吸烟安全

吸烟疏忽仍然是火灾死亡的主要原因之一。吸烟者遭受火灾伤害的可能性比不吸烟者高七倍。

✓ 必做事项

- 请确保使用大而深的防倾翻烟灰缸。
- 请确保检查室内装饰品和靠垫是否存在可能阴燃的烟头。
- 请确保用水彻底浇灭,然后再丢弃烟头。



✗ 注意事项

- 请勿在氧气罐的储存或使用区域附近吸烟。
- 请勿将点燃的香烟留在烟灰缸里。
- 请勿将烟灰缸放在沙发或椅子的扶手上。
- 请勿在床上或躺着吸烟。
- 请勿在昏昏欲睡或服用使人困倦的药物时吸烟。

第四项:锂离子电池安全提示



- 购买设备时,请确认购买的设备拥有 Underwriters Laboratories 标志。



UL 标志表示该产品已通过安全测试。

- 请务必严格遵从制造商关于充电和存放的说明。
- 切勿在您的枕头下、床上或沙发上对设备进行充电。
- 请始终使用制造商提供的设备专用电源线和电源适配器。
- 保持电池/设备处于常温状态。切勿放置于阳光直射处。
- 将电池存放在远离易燃物的地方。

- 如果电池出现过热情况或您发现设备有异味、形状/颜色改变、泄漏或发出奇怪的声音,请立即停止使用。请在安全的情况下,将设备转移至不易引燃的地方,并拨打 911。

电池处理方法

- 将锂离子电池丢弃在垃圾桶中或在家进行回收处理均属违法行为。
- 回收处理电池最好的做法是将电池送到回收站,或访问 [nyc.gov/batteries](https://www.nyc.gov/batteries) 获取电池处理说明。
- 在处理之前,请将电池单独装袋或用胶带粘住末端。

锂离子电池在各式设备中均有使用。这类电池常用于手机、笔记本、平板电脑、电动汽车及踏板车。锂离子电池存储了大量能量,若处理不当,则可能造成隐患。如其他任何产品一般,这些电池也会有少数存在缺陷。**它们可能会发生过热、着火或爆炸的情况。**

发生以下状况应该怎么办

...您身上着火了



- ✓ **请停住**
不要
行走或奔跑。
这会让火势
更严重!



- ✓ **躺倒**
在地。



- ✓ 来回**滚动**
以让火熄灭。
用手捂住脸。



- ✓ **用水冷却**
烧伤部位。



- ✓ **拨打**
911 寻求帮助。

...您需要 治疗烧伤

直接接触明火、滚烫的液体、油脂或高温表面可能会导致烧伤。许多烧伤可能比表面上看起来更深，需要立即就医。

- 脱下受影响部位的衣物，但不要试图脱下粘住的衣物。
- 用凉的（而非冷的）流水冲洗。
- 用无菌垫或干净的床单覆盖烧伤部位。
- 切勿在烧伤部位涂抹药膏、油脂或黄油。
- 立即就医以防止烧伤炎症和感染。

...您需要做心 肺复苏 (CPR)

请保持冷静。让他人立即拨打 911。如有需要，请等待调度员的指示和/或依靠之前的培训。

纽约市居民可以注册免费的 30 分钟纯按压心肺复苏 (CPR) 课程 (请注意，该计划目前不提供心肺复苏资质证书)。这些课程由经过认证的 FDNY 紧急医疗服务

部 (Emergency Medical Services, EMS) 工作人员全年在不同地点授课。到目前为止，该计划已经成功地培训了数千名纽约人掌握这种救生技术。

如需了解更多信息，请访问 fdnysmart.org/cpr

请牢记：停住、躺倒、滚动、冷却并拨打 911!

老年人

65岁及以上的老年人死于火灾的可能性是其他人的两倍以上。老年人因火灾受伤的风险也更高。老年人因火灾死亡的前三大原因是吸烟、取暖设备和烹饪。以下是保证老年人安全的一些提示。

儿童

儿童是弱势群体。教给他们有关火灾和生命安全的知识至关重要。早在三岁时，儿童就可以开始接受这方面的教育。保持内容简单，强调他们能够理解的信息：

- 在紧急情况下，可以信赖急救人员。遵循他们的指示。
- 火**不是**玩具。绝对不要玩火。
- 在紧急情况下，保持冷静。不要躲起来，到外面去。在火灾中，要俯身逃离。
- 让儿童参与逃生计划和家庭演练。



必做事项

- **请确保**您的烟雾警报器和一氧化碳警报器能正常工作。
- 如果您吸烟，**请确保**彻底熄灭烟头。
- 烹饪时**请确保**保持警惕。
- **请确保**将空间加热器放在距离任何燃烧物至少3英尺的地方。
- **请确保**将眼镜、助听器和助行器放在靠近床边的位置。



注意事项

- **请勿**在床上或躺着吸烟，尤其是在您昏昏欲睡或服用药物时。
- **请勿**让点燃的蜡烛无人看管。
- **请勿**让蜡烛彻夜燃烧。
- **请勿**使用家中烤箱、炉灶、烘干机或烤架取暖。
- **请勿**用水扑灭油火。
- **请勿**穿着宽松的衣服（例如睡衣或长袍）进行烹饪。
- **请勿**使用损坏或磨损的电线，尤其是在电热毯等取暖设备的使用中。
- **请勿**在大电流电器上使用延长电线，无论其规格如何。



烹饪时务必穿着衣袖固定的衣服或短袖衣服。



请牢记：火不是玩具！

春季和夏季

在烧烤季节之前和期间检查您的烤架。烤架点火后，切勿让其无人看管。

五月的母亲节和六月的父亲节是复习家庭逃生计划的好时机。

每年六月，纽约市消防局都会举办全国 CPR/自动体外除颤器 (Automated External Defibrillator, AED) 宣传周。关注您所在地区的免费活动。

穿着宽松、轻便的衣服和帽子来抵御酷热。别忘了涂防晒霜。

安全戏水。只在附近有救生员的地方游泳。

消防栓喷雾帽是一种安全有趣的保持凉爽的方式。可前往当地的消防站进行申请。请注意，您必须年满 21 岁并出示身份证件才能领取喷雾帽。

请记住，空调应直接插入壁装插座。空调不要使用延长电线。

在 7 月 4 日 (独立日)，应由专业人员来燃放烟花。烟花产品在纽约市属于违禁物品。

在春夏季节，普林节 (Purim)、圣枝主日 (Palm Sunday)、逾越节 (Passover/Pesach)、复活节 (Easter/Pascha)、篝火节 (Lag B' Omer)、斋月 (Ramadan) 和开斋节 (Eid Al-Fitr) 的节日仪式为保护亲人免于火灾危险提供了独特机会。检查烹饪安全，确保烟雾报警器和一氧化碳报警器正常工作。如果使用蜡烛，切勿让蜡烛无人看管。普林节的节日服装应当采用阻燃材料。在所有节假日期间，请勿让装饰品或其他物品堵塞逃生路线，也不要让电源插座过载。



秋季和冬季

冬季天气寒冷多雪，是火灾高峰期，需要特别注意。

每年 10 月，纽约市消防局 (FDNY) 都会庆祝防火规范周。关注您所在地区的免费活动。

万圣节和感恩节是欢乐时光，但一定要和家人一起复习安全提示。应当采用阻燃的服装和装饰品。烹饪安全应放在首位。

天气寒冷时，应限制您在户外的时间。外出时戴上帽子、手套和围巾。

采取预防措施，避免在结冰环境下打滑和摔倒。暴风雪过后，铲雪时要注意安全。

无论温度降到多低，都不要不要在结冰的水面上行走。只要是冰面都会存在安全风险。

请记住，切勿使用烤箱/炉灶取暖。使用空间加热器时，请确保其与床上用品和其他材料保持 3 英尺的距离。切勿将空间加热器连接到延长电线或接线板。小心使用电热毯。

农历新年期间，由专业人员来燃放烟花。烟花产品在纽约市属于违禁物品。

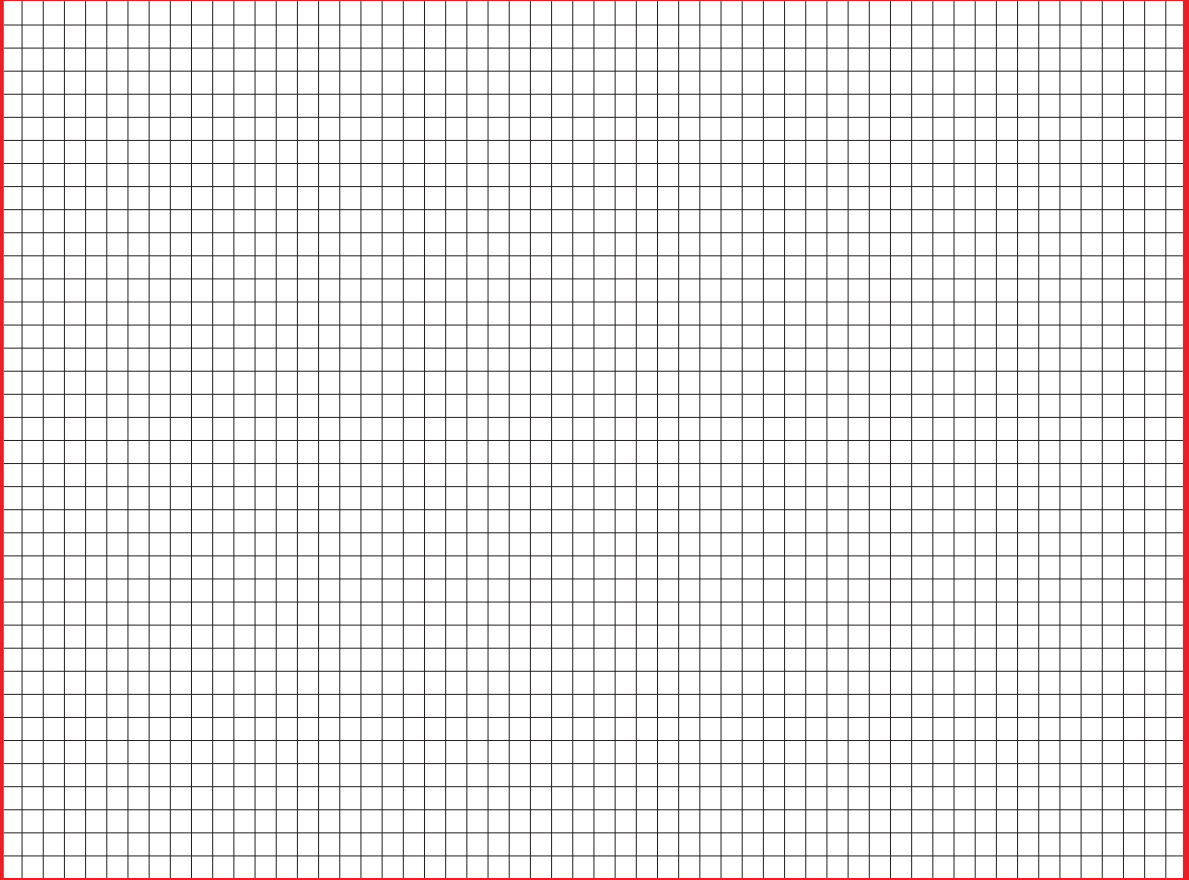
在秋冬季节，赎罪日 (Yom Kippur)、犹太新年 (Rosh Hashanah)、圣诞节、光明节 (Chanukah)、宽扎节 (Kwanzaa)、玛克桑格拉提节 (Makar Sankranti) 和胡里节 (Holi) 的节日仪式为保护亲人免于火灾危险提供了独特机会。检查烹饪安全，确保烟雾报警器和一氧化碳报警器正常工作。如果使用蜡烛，切勿让蜡烛无人看管。在所有节假日期间，请勿让装饰品或其他物品堵塞逃生路线，也不要让电源插座过载。



请牢记：关注 @fdny，获取全年的季节性提示！

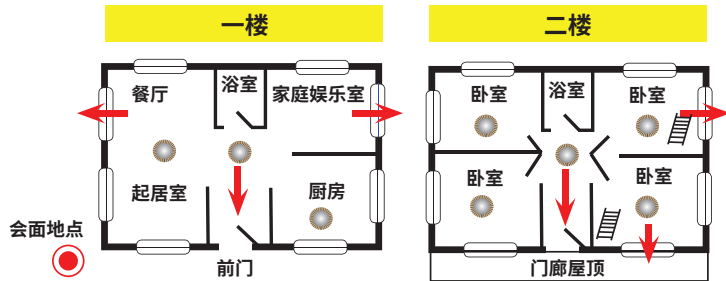
我们的逃生计划图

请贴在家中并进行练习



地图示例

- 逃生路线
- 梯子
- 窗户
- 门
- 烟雾报警器
- 会面地点



如需更多安全提示, 请访问 fdnysmart.org 并关注 @fdny

拨打 911 快速报告火灾、烟雾、烟气、燃气气味和医疗紧急情况!

非紧急情况请拨打 311