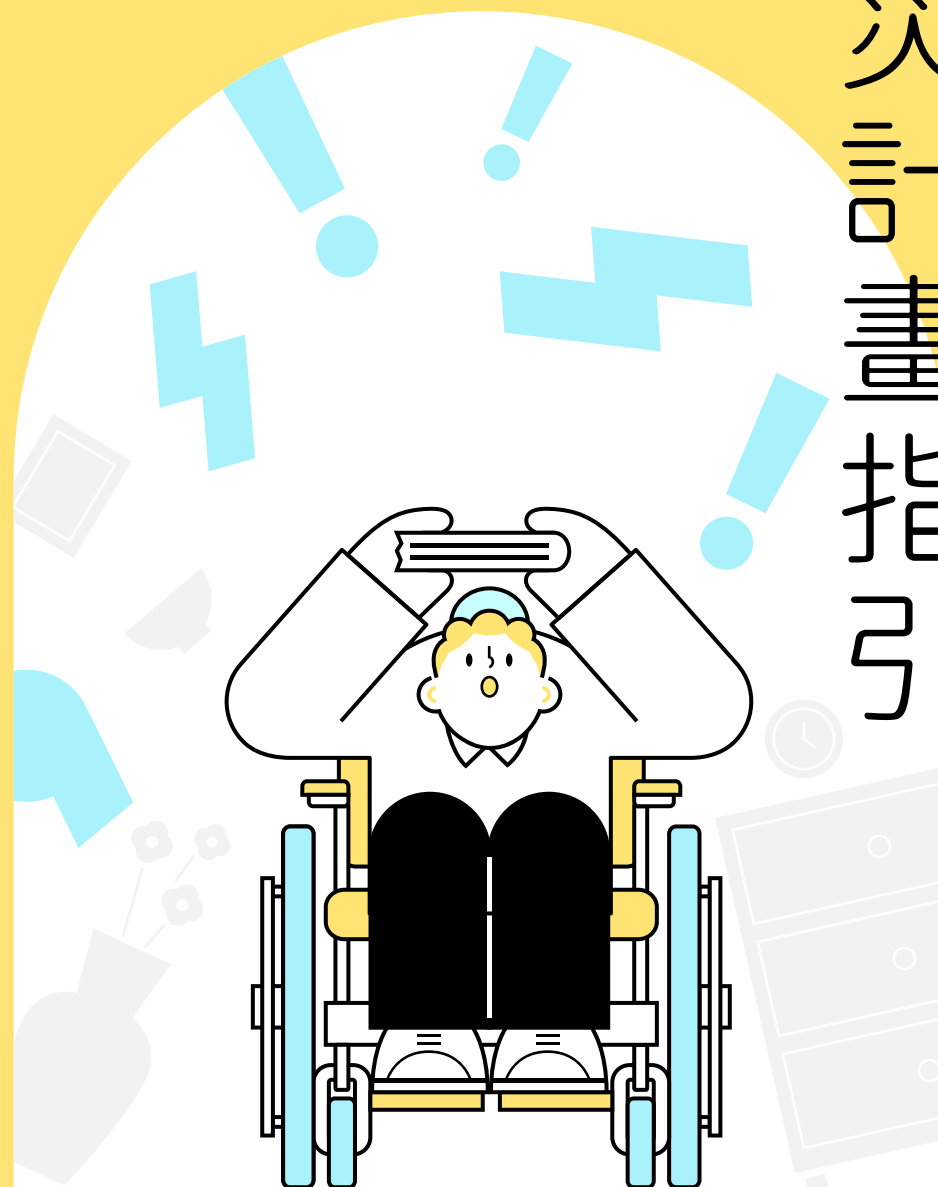


居家肢障者



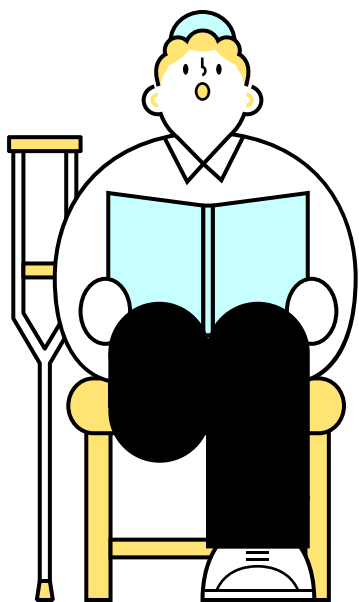
防災計畫指引



防災計畫指引



目錄



災害發生前

個人健康狀況與重要需求	1
建立個人緊急聯絡網	3
住家災害風險檢視	5
緊急避難包	7
儲備家中物資	9
疏散撤離、避難收容規劃	11
居家環境防災準備	13
防災知識學習及體驗	15

面對災害時

要怎麼取得即時的災害資訊？	17
發生地震該怎麼做？	19
停電怎麼辦？	21
什麼時候需要疏散避難？	22
疏散避難要注意什麼？	23
災害需要救援，可以怎麼做？	24
災時使用電話，要注意什麼？	24

災害發生後

颱風豪雨後可以做哪些檢查？	25
我可能會有哪些災害復原的需求？	27

個人健康狀況與重要需求 (搭配防災計畫書第1頁)

進行防災計畫前，先確認自己的健康狀況，也能讓災時協助您的人快速了解您的情況與需求。內容包含：

1. 個人基本資料：姓名、血型、出生年月日等。
2. 身心狀況：
 - (1) 疾病及可能引發的症狀，例如：過敏、氣喘，如何引發與舒緩。
 - (2) 被幫助時需要注意的事項，例如：儘量移動軀幹、不要只拉手，會骨折；若身體有管路，移動時要特別注意等。
 - (3) 情緒或心理狀況，例如：災害緊張時可能會無法說話或自行行走。
3. 醫療器材、輔具：名稱、放置地點、使用時機與方法。
 - (1) 器材說明書可放於緊急避難包中。
 - (2) 如果有使用呼吸器，將記錄呼吸器各項數據的呼吸卡影本也置於緊急避難包中，有利於臨時需要使用別台呼吸器時，可快速調整至適合自己的模式。
4. 醫療及藥物需求：
 - (1) 緊急時建議優先被送往的醫院、醫院的電話與地址。
 - (2) 常備藥物名稱、劑量和用途等資訊。
如果現在服用的藥物變動性比較大，寫在計畫書裡有更新上的困擾，可以不填寫、直接將處方箋影本放進緊急避難包中。
若有慢性病，可將連續處方箋影本也放進緊急避難包中。
 - (3) 是否有會過敏的藥物？

5. 飲食需求：
 - (1) 飲食是否需要特別注意或需服用特殊營養劑。
 - (2) 是否有過敏的食物。

6. 其他困難



建立個人緊急聯絡網 (搭配防災計畫書第3頁)

在防災準備上很重要的一件事，是建立個人緊急聯絡網，確保災時有人可以幫助您，和緊急聯絡人共同討論防災計畫、一起演練也很重要，也可以請緊急聯絡人協助您填寫防災計畫書。

如何建立個人緊急聯絡網：

- 1.生活中每一個重要場所（住家、工作地點、學校等）至少找一名信任的親友作為緊急聯絡人，緊急聯絡人盡量以隨時能聯絡、或可以立即幫助您為考量。
- 2.找一位離您比較遠（如不同鄉鎮）的緊急聯絡人，避免鄰近的緊急聯絡人遭受同樣災害而無法前來幫助您。居住較遠的緊急聯絡人也可以因為災區外通訊無虞，而成為和家人間的聯繫管道（亦即三角聯絡法）。
- 3.聯絡方式以電話為主，為因應災時的各種狀況，建議把社群軟體的聯繫方式一併列入。
- 4.記下每位緊急聯絡人可以提供的幫助，例如：災害時會主動聯繫我、可以背我上下樓、知道緊急避難包的位置並在災時幫忙帶走等。
- 5.將家裡的備份鑰匙交給其中一位緊急聯絡人。
- 6.如果鄰居是緊急聯絡人，請寫下鄰居的地址，如果至鄰居家避難，方便告知親友避難地址。



- 7.除了親友、鄰居外，也可了解社區是否有防災志工，災害中可以怎麼幫助您。
- 8.學校以經常陪伴在身邊者為優先聯絡人，例如：生活助理員、導師，或是修課重疊度高的同學。
- 9.如果您是獨居者，請跟鄰里長及社會局聯繫，確認鄰里長、社會局確實掌握您的狀況，在災時會主動提供您相關協助。
- 10.將其他災時可能聯繫的機關或單位電話填入「其他重要聯絡電話」包含地方災害應變中心、警消單位、社會局處、維生管線公司等。
- 11.聯絡資訊建議每半年更新確認，或者在得知更動時立即修改。

住家災害風險檢視 (搭配防災計畫書第5頁)

檢視您的住家是否有地震、水災、坡地災害風險的方法：

1. 從自己的生活經驗或詢問居住較久的鄰居、村里長，確認住家及附近是否發生過災害，以及致災原因是否還存在。
2. 透過新聞搜尋，確認住家是否發生過什麼災害。
搜尋的關鍵字可以用「鄉鎮或村里名+災」或是「村里名+土石流、崩塌」等。
3. 請到國家災害防救科技中心「災害潛勢地圖網站」
(<https://dmap.ncdr.nat.gov.tw/>) 查看所在地是否有災害潛勢。
建議優先查詢情境：
 - (1) 淹水潛勢24小時累積500毫米雨量 (代表長時間持續累積雨量)
 - (2) 淹水潛勢6小時累積350毫米雨量 (代表短時間就降下不少雨量，但有些縣市沒有這項情境)
 - (3) 土石流潛勢溪流影響範圍
 - (4) 大規模崩塌災害潛勢地區
 - (5) 活動斷層

災害潛勢地圖是利用科學模式推估可能發生災害的區域，如果您輸入的地址落在淹水潛勢、土石流潛勢溪流影響範圍內，或是鄰近大規模崩塌災害潛勢地區、活動斷層，就要特別注意那類災害。

4. 向鄉鎮市區公所確認自己是否在災害保全戶名單內。

5. 實地勘查：

- (1) 觀察住家附近是否有容易積淹水的地方。
- (2) 確認住家附近若有擋土牆，擋土牆是否有裂痕、邊坡旁的路面是否有出現和道路方向平行的裂縫或土石掉落堆積的狀況、邊坡上的電線杆或樹木是否有傾斜等，若有以上狀況，要聯絡里長或維護單位。

6. 房屋耐震檢查：

(1) 簡易評估方法：

土造、磚造房屋，通常較不耐震。

以年代檢視，1974年臺灣開始有耐震設計規範，1999年921地震後，要求新蓋建物必須可承受5級震度。

建物為1974年(含)以前取得建造執照，有最高的地震風險。若過去沒有做過耐震評估，一定要找建築師、結構技師或土木技師等專家評估。

建物が1999年(含)以前取得建造執照，有較高的地震風險，若經濟許可，建議與全棟建築物所有權人共同找結構技師進行耐震評估。

若不便查詢建造執照，考量建物施工期程，約2003年後完工的房屋風險較低。

耐震評估補助資訊可查詢內政部營建署「老屋耐震安檢」相關內容。

(2) 進階評估方法：

到街屋耐震資訊網 (<http://streethouse.ncree.narl.org.tw/>) 評估您家是否耐震。

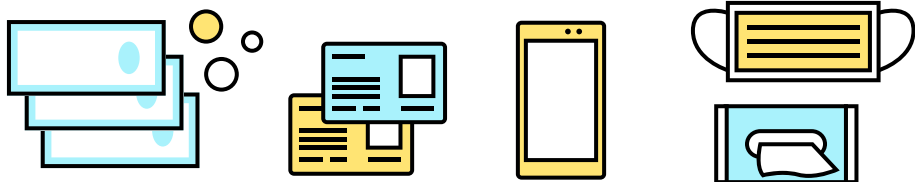
綜整前述結果，評估地震、水災、坡地災害發生的可能性與狀況，例如24小時下500毫米的雨量，我家可能會淹水50公分以上，颱風或豪雨來時要注意當下的累積降雨量，提早決定如何因應；又如，我家是2005年建設的，離活動斷層距離也遠，地震災害風險較低等。

緊急避難包 (搭配防災計畫書第7頁)

- 災害使您無法居住在自己家中，必須到其他地方避難收容時，請思考您需要帶的東西。
- 需要帶走的東西，以維生必需品為主，並以自己覺得重要但收容所不會準備的東西為優先（可事先上網查詢收容所可能的物資，或問公所），控制在自己可以帶走的重量與大小，半年檢查更新一次物品。
- 多數人會將部分生活必需品放在日常用的隨身包包中，因此緊急避難包中請放平常生活較不會用到、但災害避難收容時必要的東西，避難時直接帶走隨身包包與緊急避難包。
- 緊急避難包請放在醒目、易取得處，並放在固定位置。放置位置（如櫃子）也要做好固定措施，避免地震時櫃子倒塌而拿不到緊急避難包。除了緊急避難包外，輔具或維生器材可視個人狀況決定是否攜帶，並留意輔具或器材的電源線、備用電池、說明書要一併帶走。
- 建議準備輕便手動輪椅，方便災時其他人可以協助將自己及輕便輪椅抬出災區，而且電動輪椅在水災或火災時，也可能發生電池損壞而無法使用。
- 如有需求，坐墊或背墊也一併攜帶，防止久坐對身體造成其他傷害。

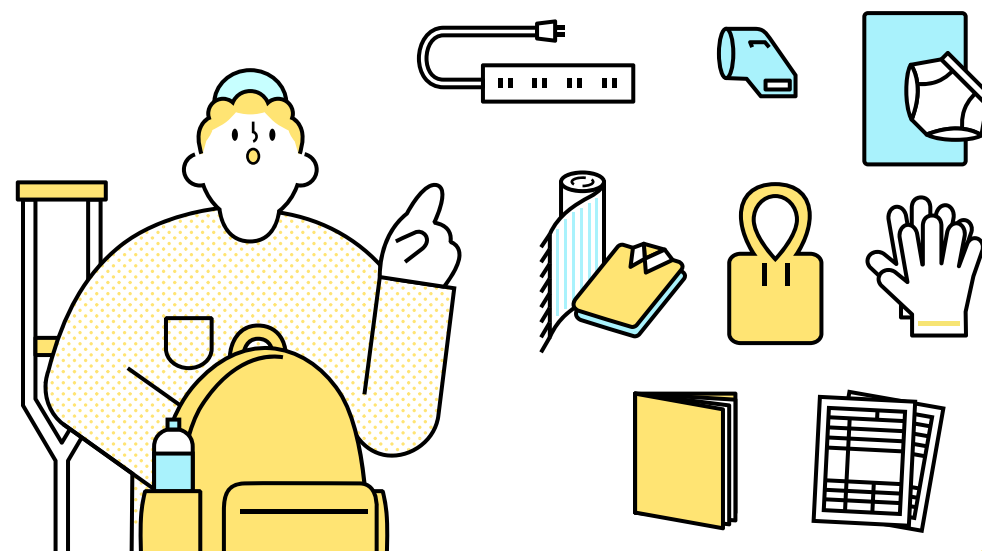
隨身包包建議物品：

- 現金
- 重要證件（健保卡、身分證、身心障礙證明）
- 手機
- 衛生用品（衛生紙、濕紙巾、口罩）



緊急避難包建議物品：

- 1天份的水和食物
- 7-14天份藥物
- 行動電源
- 簡易醫藥包
- 衛生用品（紙尿褲或看護墊）
(避難收容場所人員較多，使用無障礙廁所可能需要等待，且災後狀況也難以預料，可依需求事先準備紙尿褲，以提高個人衛生和機動性。)
- (輪椅用)雨衣
- 小毛毯或禦寒衣物
- 哨子
- 頭燈或手電筒
- 粗棉手套或厚手套（戴上粗棉手套推動輪椅可以避免被震後碎石或玻璃割傷）
- 延長線
(如果依賴電動輔具或維生器材，自己備有延長線，在收容所充電會較方便。建議插座準備三孔式的，以適用各類插頭。)
- 輔具、醫療器材說明書影本、呼吸卡
- 處方箋影本



儲備家中物資 (搭配防災計畫書第8頁)

天災時可能遇到不便外出，例如淹水不退，或聯外道路中斷，必須在家避難的狀況，因此平時在家中儲備物資十分重要。

儲備物資項目因人而異，按照您的生活模式，思考少了哪些東西會讓生活陷入困境，那些東西就是您應該儲備的內容。

1. 飲食類

- (1) 至少準備三天份的水和食物，可以的話，建議以兩週的日常儲備為規劃。
- (2) 以自己喜歡、耐久放、不須烹飪或用冰箱保存的食物為主。
- (3) 儘量準備吃下去不會立即口渴要喝水的食物（如過甜的食物）。
- (4) 罐頭建議以易開罐拉環形式為優先，避免臨時找不到開罐器。
- (5) 長時間避難時，需要注意儲備的食物儘量達到營養均衡。
- (6) 留意食物的保存期限，可以依據您的日常生活必需品多採購一點數量，平常也可食用，避免放到過期。

2. 生活類

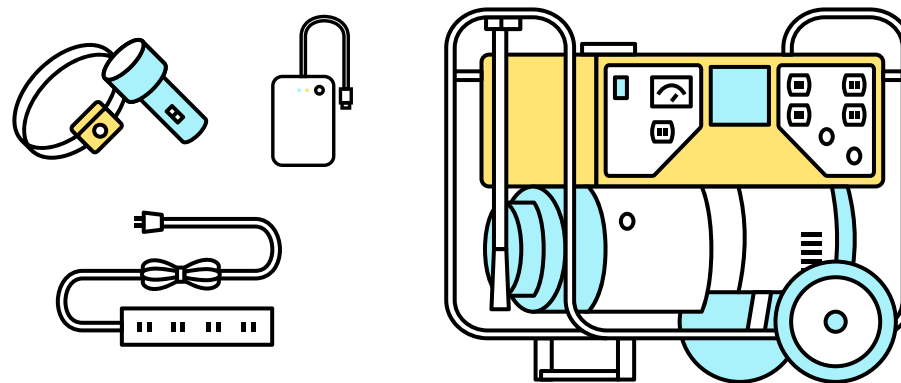
- (1) 照明設備常見如手電筒、露營燈、頭燈等，並儲備備用電源，如乾電池、行動電源等。
- (2) 收音機有利於災害資訊取得。

3. 輔具及維生設備

- (1) 固定時間找輪椅維修技師將輪椅整體檢查一次。
- (2) 使用電動輪椅，請經常檢查電池充電情況。
- (3) 定期檢查維生設備。
- (4) 在輔具與相關器材上貼發光貼紙，以便在晚上睡覺或災時停電能迅速找到輔具。
- (5) 確保輪椅後面有防止後翻的小輪子存在。

4. 備援電力類

- 打電話給台電，確認您在他們的「安心服務」計畫內，或詢問如何才能加入其計畫。(台電維生輔具用戶安心服務的介紹，請看<https://pse.is/3918zq>)
- 若居住大樓且具備緊急供電系統，只需要和管理員確認電壓和可以供應的時間並自行準備長度夠長的延長線。
- 不斷電系統（UPS）：在選購時，要注意其輸出功率、供電時間、維生設備所需功率等。
- 發電機：在選購時，要注意其輸出功率、供電時間、油箱大小，以及維生設備所需功率等。使用過程需特別注意通風，以免一氧化碳中毒。
- 汽車點煙器：需與交直流電變壓器搭配使用，並留意通風，避免吸入過多汽車廢氣與一氧化碳。因汽車除了發電還有作為交通工具的重要功能，所以此方法為最後手段。



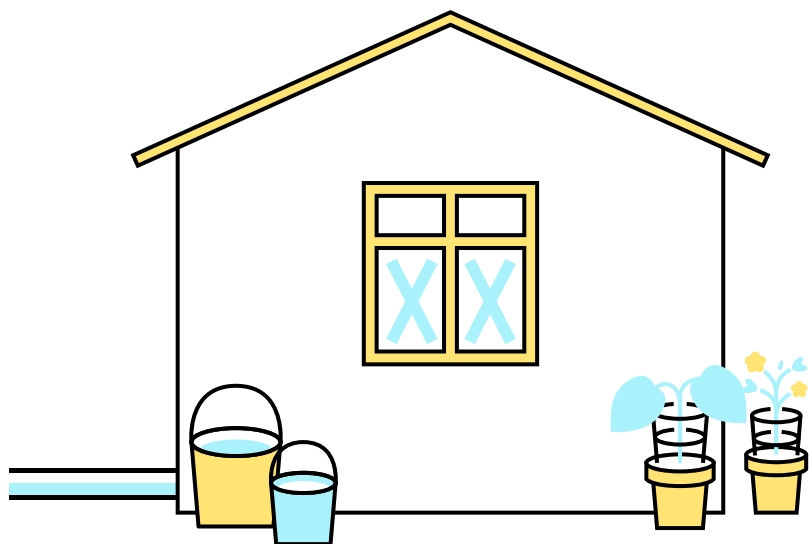
疏散撤離、避難收容規劃 (搭配防災計畫書第9頁)

1. 和家人討論災害發生後的聯絡方式、緊急會合地點與收容場所。
2. 聯絡方式包含：
 - (1) 電話：最直接，但大規模災害可能會遇到通訊中斷的狀況。
 - (2) 社群軟體：包含Line、FB Messenger等可用文字訊息溝通的軟體。
 - (3) 三角聯絡法：聯繫災區外通訊無虞的親戚朋友，做為家人間的聯絡管道。
 - (4) 災區親友現況查詢平台：直接搜尋災區親友現況查詢平台，或是透過「全民防災e點通」網站、「消防防災e點通」APP，使用親友協尋服務。
3. 災害發生後、家人分散在各地，且住家不適合再當作避難地點時，可以先到約定的緊急會合地點碰面，例如：附近的公園、廣場、空地、收容場所等。
4. 不同災害的撤離與收容考量：
 - (1) 水災：疏散避難以住家地點向上避難（垂直避難）為最優先選擇，除非已預料到會有淹水久久不退，導致生活不便的狀況。
 - (2) 土石流：住家位於土石流潛勢溪流影響範圍內，若需要離家避難，通常鄉鎮市區公所或村里長會提早提醒。
 - (3) 地震：第一時間就地避難、保護頭頸腹部，震後觀察是否有危險後再決定是否離家避難。
5. 收容場所通常有以下的選擇：
 - (1) 親友家
 - (2) 政府公告之收容場所
 - 上居住地的鄉鎮市區公所網站，尋找各村里簡易疏散避難地圖，地圖上會標記災害潛勢、疏散路線與避難收容場所。
 - 事先確認避難收容場所的環境是否適合自己，例如：觀察無障礙廁所環境是否適合您？是否有洗澡椅？收容所可否提供輪椅或維生器材充電需求？是否有冰箱可以冰藥物？
6. 避難路線規劃包含適用情況、集合地點、避難路線和交通方式等，建議多找幾條路線，並實際演練確認可行性。
7. 養成不論是陌生的或常去的地點，都需要注意並記憶出口與無障礙路線的習慣。
8. 學校或公司這類需要常去且長時間停留的地點，可以詢問是否有防災計畫、是否能取得，有助於災害發生時的反應和配合，並作為自己防災計畫的參考。
9. 如果有養寵物或服務動物，需事先確認收容場所是否能讓動物入內，若不准攜帶動物，則須安排動物的處所。現在地方政府的收容場所多數有規劃寵物區，但寵物會跟主人分開在不同區域。

居家環境防災準備 (搭配防災計畫書第10頁)

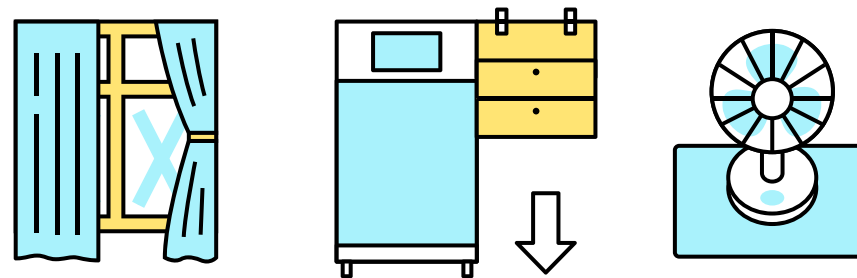
颱風豪雨

1. 檢查或修補屋頂及牆壁。
2. 窗戶可加裝防颱百葉窗，或者玻璃貼上膠帶、防碎貼，並拉上窗簾，減少窗戶因強風碎掉時玻璃飛散的風險。
3. 利用浴缸或水桶儲水。
4. 清理住家附近的排水溝，確認暢通、沒有阻塞。
5. 將庭院、陽台的樹木以支柱固定或將盆栽搬進家中。



地震

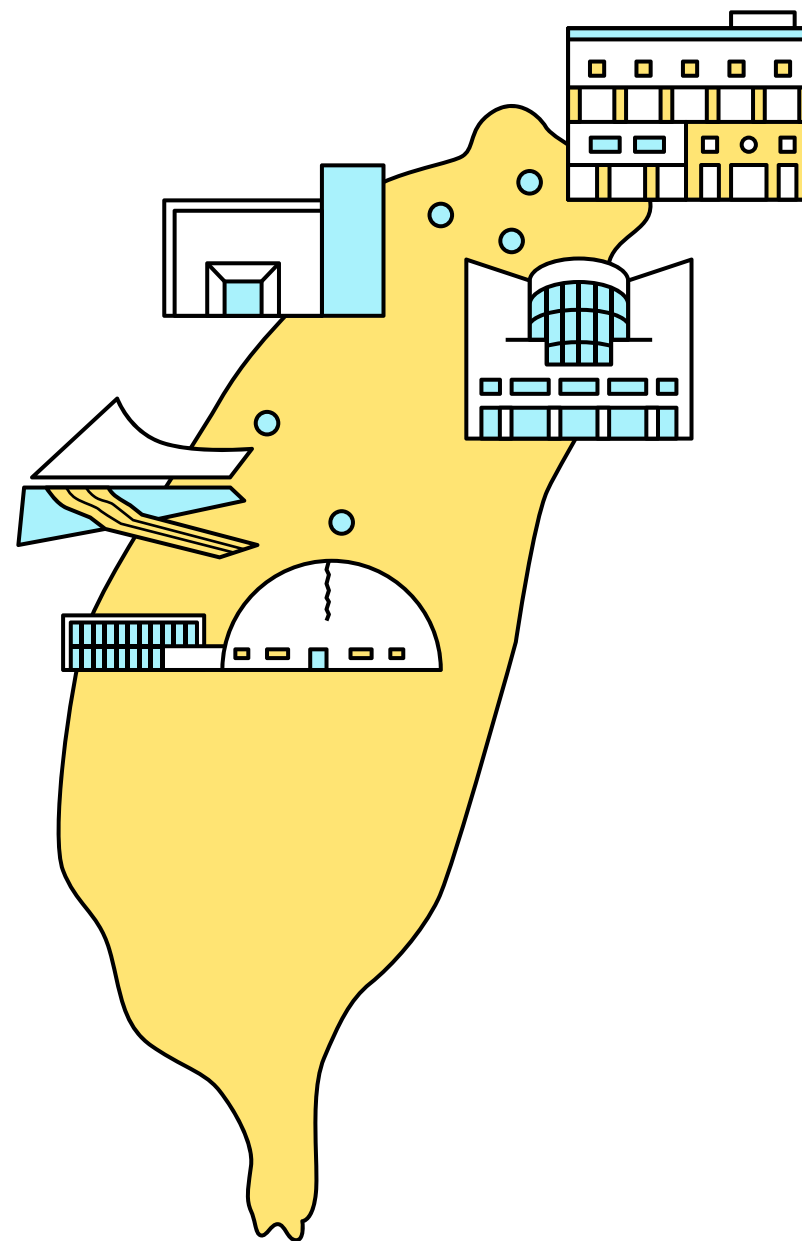
1. 隨時保持家中主要通道及前往重要出口的路線暢通，避免將無法固定的家具放在家中主要通道旁。
2. 為減少地震造成的衝擊，在平時先固定好家具、家電：
 - (1) 將家具固定在牆上或地上，或者在家具、家電底部加裝防震墊、止滑墊等防滑動和防傾倒的裝置。
 - (2) 收納櫃、櫥櫃可以加裝邊條，或綁上繩子加以固定。櫥櫃或抽屜開關可以裝防震鎖扣，避免東西掉落。
 - (3) 櫥櫃儘量使用「開啟方向與通道平行」的方式擺放，若不幸傾倒時，比較不會擋住要道。
3. 床鋪及沙發上方避免有吊掛物，櫥櫃門或抽屜的開啟方向與床平行，確保即使物品掉落、傾覆也不會掉落到床上。
4. 大面積窗戶貼上防碎貼或拉上窗簾。
5. 盡量以吸頂燈代替懸吊燈具。
6. 將輪椅、助行器等輔具放於床邊時，記得固定輪子或做相關固定措施。



防災知識學習及體驗

想學習更多與防災相關的資訊、或是進行防災體驗，可以到防災教育館參觀。

- **基隆市防災教育館** 02-2430-2691
基隆市安樂區基金一路129巷6號
- **防災科學教育館** 02-2791-9786 / 02-2791-9780
每日9:00~12:00, 14:00~17:00
週一休館（參館採預約制）
臺北市內湖區成功路二段376號
<https://fsm.119.gov.taipei/>
- **桃園防災教育館** 03-365-5119
週二 ~ 週六
09:00~12:00, 13:30~16:30
桃園市八德區介壽路二段901巷49弄35號
<https://tydec.com.tw/>
- **921地震教育園區** 04-2339-0906
每日9:00~17:00
週一休館
臺中市霧峰區坑口里新生路192號
https://www.nmns.edu.tw/park_921/home/
- **車籠埔斷層保存園區** 049-262-3108
每日9:00~17:00
週一休館
南投縣竹山鎮集山路二段345號
https://www.nmns.edu.tw/park_cfpp/news/



要怎麼取得即時的災害資訊？

綜合資訊

1. 國家災害防救科技中心官方Line
(1) ID搜尋 @NCDR加入。
(2) 加入好友後，點下訂閱示警，選擇您想要訂閱的行政區（可複選），再選擇您想要訂閱的災害示警類型，就能收到即時的災害訊息。
2. 在youtube上瀏覽中央災害應變中心工作會報，或是至全民防災e點通網站（<https://bear.emic.gov.tw/>）查詢災害情報。

氣象／地震資訊

1. 中央氣象局網站（<https://www.cwb.gov.tw/V8/C/>）。
2. 中央氣象局APP。
3. 撥打166、167，中央氣象局發布颱風警報後至解除颱風警報期間是免費服務。

淹水資訊

1. 經濟部水利署防災資訊服務網（<https://fhy.wra.gov.tw/fhyv2/>）。
2. 行動水情APP，提供水庫、淹水、水位等警戒資訊。
3. 經濟部水利署淹水預警語音通報系統，註冊手機號碼後，以語音廣播的方式，得到淹水警戒訊息。
4. 經濟部水利署淹水預警簡訊通報系統，註冊手機號碼後，就能以接收簡訊的方式，得到淹水警戒訊息。

土石流、崩塌資訊

1. 土石流防災資訊網（<https://246.swcb.gov.tw/>），可得知土石流或大規模崩塌紅、黃警戒。
2. 土石流防災資訊整合版APP。
3. 土石流防災資訊網官方Line，提供土石流警戒、豪大雨警戒、道路通阻資訊。

發生地震該怎麼做？

1. 地震發生時，不要第一時間就急著往外撤離，必須要穩住自己的身體保護頭部。
2. 依據您的身體狀況記住口訣：
身體可以趴下者：**趴下、掩護、穩住。**
無法趴下者：**坐下、掩護、穩住。**
坐在輪椅上：**固定、掩護、穩住。**

趴下

雙膝跪地、重心壓低。

坐下

坐在穩固的地方、重心壓低。

固定

儘可能啟動輪椅的煞車。

掩護

用雙臂或靠墊、枕頭保護頭頸腹部，但要因地制宜。

無法立即趴下者，若剛好坐著，儘可能彎腰、壓低重心、雙腳抵地，可增加穩定性。

提醒：坐在輪椅上彎腰可壓低重心，但可能會讓輪椅在地震過程中向前滑動。如果前方有危險環境，如下樓樓梯、落地玻璃窗等，建議不要彎腰。

上肢無力保護頭部者，請遠離可能的掉落物。

穩住

如果能夠躲在堅固的桌子下方，請雙手緊握桌腳。

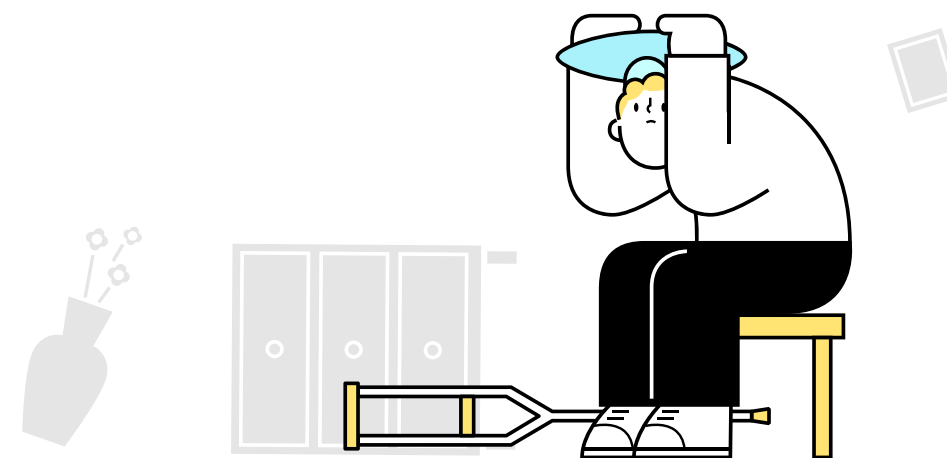
坐著的人請盡量壓低上半身、放低重心、保護腹部，因為腹部內有許多重要的器官。

協助者從後面穩住輪椅，會比從前方或側面協助更能穩定輪椅。

若地震時附近剛好有穩固的欄杆或柱子，可扶住，以減少輪椅翻倒的機會。

若住在總樓高8-13層樓大樓裡，因為大樓的搖晃頻率接近多數輪椅的搖晃頻率，地震時輪椅使用者可能會感覺特別晃。在平時，可觀察常用空間中，有哪些方法可以協助您在地震時穩住或固定輪椅。

3. 如果地震時已躺在床上，在沒有易掉落物且身體可以活動的前提下，直接在床上用趴睡姿，拿枕頭掩護頭部。
4. 因地震受困時，每隔一陣子就用口哨或是敲打製造聲響的方式求救。



停電怎麼辦？

1. 使用維生器材者，可聯繫居住地縣市政府社會局或撥119求助，亦可撥打台電停電事故搶修專線電話「1911」，詢問何時可復電。
2. 使用手電筒、露營燈照明，避免使用蠟燭作為光源，避免不慎引起火災。
3. 地震而引發的停電，不要隨便點燃任何火源，因為地震可能導致瓦斯外洩。



什麼時候需要疏散避難？

颱風豪雨

有以下狀況時，請務必立即離開住家、疏散避難：

1. 政府進行預防性疏散撤離時，村里長通常會主動通知。
2. 住家遭強風損毀、繼續待在家中有危險時。
3. 住在淹水潛勢區且沒有二樓以上避難空間，收到淹水二級警戒時，可以準備疏散撤離。

地震

有以下狀況時，請務必立即離開住家、疏散避難：

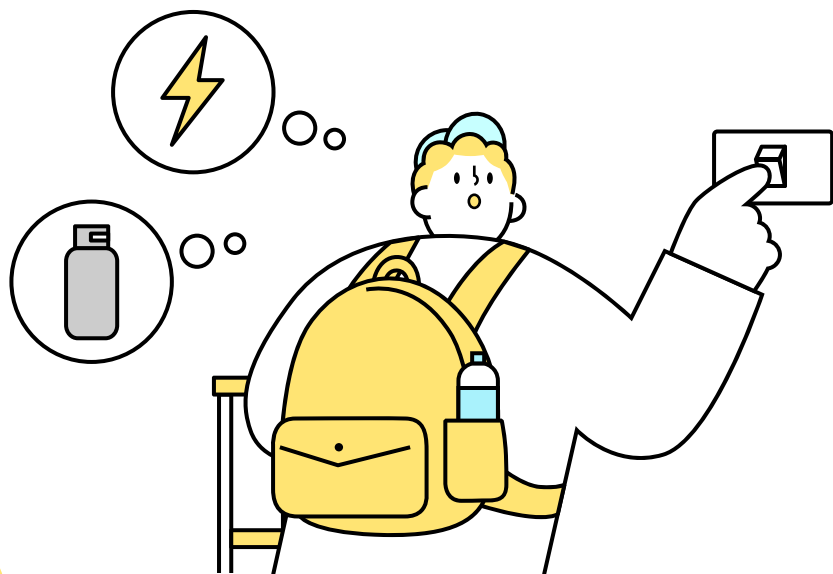
1. 政府發布避難指示。
2. 目視可察覺住宅傾斜、倒塌或下陷。
3. 發生火災或瓦斯外洩。
4. 樓板開裂、水電瓦斯管線損壞。
5. 梁、柱或牆面鋼筋外露或有大片混凝土剝裂。
6. 柱子有X形、V形、倒V形、斜向或垂直向裂縫。
7. 周圍其他建築物可能影響住家安全或有粉塵問題。
8. 持續感到恐懼。

可先離開住家，並請專業技師協助檢查房屋結構：

1. 將彈珠或玻璃球放在地板上會滾動，表示房屋有傾斜狀況。
2. 柱子有不連續的垂直向、斜向裂縫。
3. 梁有明顯而連續的X形、斜向、水平向，或垂直向裂縫。
4. 牆面有長而連續的開裂。

疏散避難要注意什麼？

1. 離開家前將總電源（瓦斯/天然氣）關閉。
2. 穿上舒適的衣物，以及具包覆性且堅固的鞋子。因為不知道會在外面待多久，穿舒適輕便的衣服比較自在、好活動。
3. 帶上必需品、緊急避難包、輔具以及維生器材，如果有飼養輔助動物或寵物者，也要帶上動物的緊急避難包。
4. 住家附近有土石流潛勢溪流經過道路，需要特別關注土石流災害，儘量避免行經。
5. 若是疏散避難時會使用到電梯，最好預先避難，以免停電或淹水時無法使用電梯。



災害需要救援，可以怎麼做？

1. 尋求緊急聯絡人的協助。
2. 撥打119報案電話。（但大規模災害時可能不通）
3. 使用消防署119報案APP。
 - (1) 會依據報案者手機定位的位置直接傳到當地的119消防局，不用擔心報錯地址或不知道地址。
 - (2) 身心障礙使用者可以事先建置個人基本資料及狀況，在報案時，消防人員能迅速掌握報案者的資訊與狀況。
 - (3) 提供語音報案與簡訊報案，讓口語表達較為困難的民眾也能便於使用。
 - (4) 報案後，不只能定位，還能上傳現場照片及影音，讓消防人員可以更精準掌握現場狀況。
 - (5) 可以輸入您自己的常用聯絡人名單，在簡訊報案時，還可以同步通知聯絡人！平時也可以從這裡打電話給朋友。
4. 聯繫地方災害應變中心。

災時使用電話，要注意什麼？

1. 最重要的是保存手機電力。
2. 儘量傳訊息，因為語音通話較占用通訊網絡且較耗電。
3. 調低螢幕亮度、關閉不需要的APP來維持手機電量。
4. 儘量不要看影片，不僅耗電且也可能會導致網路堵塞。

颱風豪雨後可以做哪些檢查？ （搭配防災計畫書第11頁）

1. 較老舊或位在低窪地區的建物，在颱風豪雨時可以特別留意是否有門窗滲水的問題，並於災後儘快找人處理。
2. 下雨過後可留意住處附近河川的最高水位狀況，若住處附近有擋土牆則可觀察排水孔是否有排水或水痕，若沒有排水或者排出大量混濁的泥流，則可通報管理單位或村里長知曉。
3. 颱風過後可留意涵洞及防砂壩中的土石是否積滿，如果河道中堆積了大量土石可提報公所定期清理，以避免下次颱風豪雨時河道的水流有可能溢流出來。
4. 針對居家空間做受損狀況的檢查，包含：
 - (1) 淹水高度：超過50公分，可向直轄市、縣市政府申請救助金，需檢附照片證明。
 - (2) 黴菌生長情形：檢查牆面、天花板、家具、冷氣機上是否有黴菌。若有黴菌，需消毒、清潔，並開窗通風或開除濕機降低屋內濕度；若黴菌面積超過1平方公尺，須請專業人士清潔或將其拆除、丟棄。
 - (3) 毀損家具、淤泥殘留屋內：盡速清掃乾淨。
 - (4) 磚牆、RC牆面油漆泡水剝落：刮除未完全剝落油漆，待牆面完全乾燥後重新上漆。
 - (5) 木板、矽酸鈣板等輕質隔間牆受潮損壞：更換板材。

- (6) 異常蚊蟲出沒：避免接觸、避免穿著鮮豔衣物、通知里長/衛生所。
- (7) 家庭用水受汙染：避免接觸及飲用、通知里長/衛生所。
- (8) 天然氣/化學物質外洩：避免進入外洩空間並設置告示牌、通知消防局。
- (9) 馬桶水倒灌：必要時請專業團隊進行消毒。
- (10) 機械、電子設備泡水（如冰箱、抽水馬達等）：立即將機器停止運作，通知維修人員進行檢查，待確認內部完全乾燥、無壞損，方得以重新啟動使用。
- (11) 插座泡水：

若泡水水質清澈，拆開插座並恢復乾燥（若有以下現象請停止使用：插座溫度過高、接觸不良、過緊、過鬆）。

若泡水水質汙濁，請更換插座。



我可能會有哪些災害復原的需求？

1. 租借輔具：輔具損壞可向地方政府的「輔具中心」租借，也可以去電一些非營利組織詢問。
2. 心靈諮商：尋求心理師或身心科醫師的幫助，或者詢問社會局或社工協助引進資源。
3. 法律諮詢或訴訟需求：可洽詢財團法人法律扶助基金會。
4. 居住與照顧服務、物資提供或其他需求：可先洽詢各縣市政府的社會局也能向身邊的親友、民間機構的社工，或是非營利組織尋求幫助。



居家肢障者防災計畫指引

作者：張家馨、吳郁珽、李香潔

審閱：姚昭智、盧鏡臣、周文珺、林曉儷、林可強

設計：鄭皓允

出版單位：國家災害防救科技中心

地址：新北市新店區北新路三段200號9樓

出版年月：2022.12 二版

國家災害防救科技中心版權所有

如欲引用內容，須註明出處

本指引感謝國科會研究計畫支持(MOST 111-2124-M-865-001)