

Handbook

IN CASE OF EMERGENCY OR WAR

如何準備 緊急狀態 或戰爭



Center for Strategic
Communication
and Information
Security

MIKIN

以下人員參與了手冊的編寫：

戰略傳播中心

烏克蘭文化和訊息政策部的訊息安全與烏克蘭

國家緊急服務部門合作，

烏克蘭國防部，

烏克蘭武裝部隊總司令辦公室和公共組織。

設計和排版：Pavlo Konovalov。

插圖：Alexander Grekhov。

Contact email:

stratcom@spravdi.gov.ua

The digital version of the handbook:

<https://dovidka.info/>

內容

4 前言

5 如何為緊急狀態做準備

6 如何準備你的住家。

7 如何準備供水。

8 如何準備移動載具。

8 在家中與求生包要準備什麼食物。

10 如何準備急救箱。

12 放什麼在求生包裡

14 如何與親友規劃行動計畫。

15 如何照顧寵物。

16 通訊和訊息查核

16 如何保持聯繫與接收訊息。

17 如何使用對講機。

18 如何保護自己不受假訊息侵害。

20 哪些訊息來源可以信任。

22 避難所

22 什麼是避難所？

24 聽到警報時該怎麼辦。

25 避難所的規則。

26 在戰鬥區域

26 砲擊期間如何作為。

30 交戰區的行為準則。

32 如何幫助戰區的烏克蘭軍隊。

前言

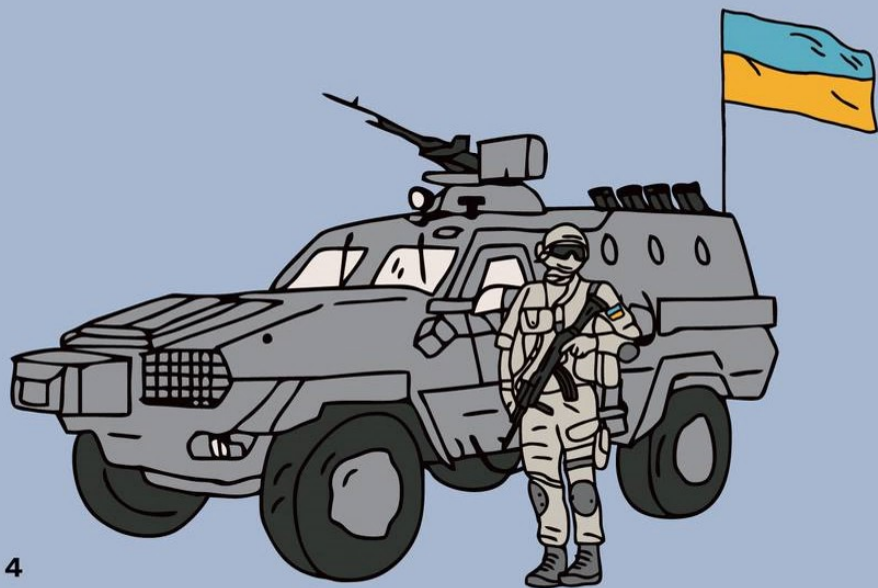
烏克蘭自2014年以來一直在抵抗俄羅斯的侵略。

在這段時間裡，我們加強了防禦：武裝部隊、
國民警衛隊、安全局和其他準軍事組織共計50萬人。
我國經常得到美國、加拿大、英國和許多歐洲國家的
軍事支持包括武器和訓練方面。

然而，烏克蘭將做好充分準備，當其公民早有準備。
因此，重要的是當警察、救護車、救援服務和其他
服務被迫處理緊急狀態，我們每個人在緊急狀態中
可以做什麼。

在這本手冊中，您會找到有關準備緊急狀態以及如何
在這種情況下採取行動的實用建議。

仔細閱讀手冊，分析它並思考你的行動。



如何準備 緊急狀態



許多機構，如商店、藥店和銀行，可能會在
緊急狀態下關閉。

因此，請確保您有食物，水、藥品、現金和
居家裡需要的用品。

有關這方面請參閱部分“如何準備供水”、
“為家裡儲備什麼食物和求生包”、
“如何準備急救箱”

如果發生軍事行動，電力、水源、瓦斯、
暖氣、電話、行動通訊、網路、自動提款機、
信用卡、商店與藥局可能會全部或部分被封鎖。

如何準備你的住家

確保你有：

- 可長期保存的食物；
- 飲用水和清潔用水；
- 急救箱；
- 現金；
- 手電筒、備用電池或蓄電池、蠟燭；
- 卡式瓦斯爐；
- 滅火器；
- 保暖毯子、睡袋、保暖內衣（在寒冷季節的情況下）；
- 疏散或過渡到避難所時的求生包；

如果您住在獨棟住宅中，請在地下室配備最簡單的避難所。
請幫助年長的鄰居或不能自己行動的人做居家準備和救生包，
並在必要時帶他們去避難所。

如何準備供水

根據您的家庭成員人數計算家用存量。

一名成人每天需要：

- 3 升飲用水（包括與食物一起吃下的水份）；
- 10-12 升用於衛生和烹飪。

確保您和家人至少有 72 小時的供水。

如果您不確定飲用水的品質，我們建議準備額外的清潔用品—濾水罐或淨水片。



如何準備移動載具

如果您有車，請提前檢查：

- 車輛的可操作性；
- 油箱是否加滿油；
- 保險單的到期日；
- 額外的燃料儲存。

在家中與求生包 要準備什麼食物

準備可長期儲存且有營養的食物。如果需要，您可以帶他們去避難所。
此外，這些食物烹飪時不需要太多水。

另外，想想你和你的家人吃什麼食物。為家庭準備三天份的食物供應。

即使在沒有電的情況下，也要把食物放在冰箱裡：關閉後它會保持低溫幾個小時。
盡量少開門。
先吃易腐爛的食物。

如果室外的溫度低，你可以把食物放在那裡。

求生包食物：

- 冷凍乾燥食物（粥、湯、麵條）；
- 肉類、魚類、蔬菜罐頭；
- 麵包和餅乾；
- 堅果；
- 巧克力；
- 果乾。



如何準備急救箱

準備兩個急救箱——一個用於緊急情況（例如，在受傷的情況下），另一個用於您的家庭需要（緩解疼痛、消除中毒症狀、消除過敏反應等）

緊急急救箱：

- 袋瓣罩甦醒球；
- 止血用品（止血帶或含止血劑的止血繃帶）；
- 用於傷口消毒的氯己定或酒精；
- 洗手液、酒精濕巾；
- 不同尺寸的紗布，未消毒的紗布繃帶；
- 具有固定可能性的彈性繃帶；
- 兩副橡膠手套；
- 醫療安全剪刀（用於將傷患的衣服快速切割）；
- 一塊大布，可以用來固定受害者的肢體；
- 保暖毯。

不要把那些你不知道如何使用的藥物及醫療用品放在急救箱裡。如果你還想帶，請提前學會如何正確使用。

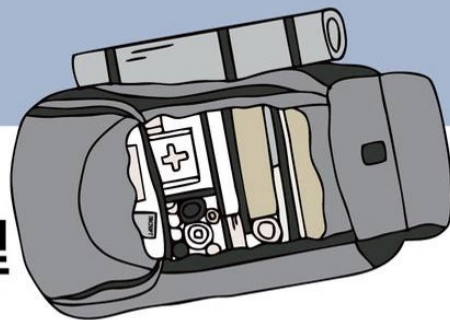
保留您的處方藥物處方（注意有效期限），以及您的醫生的姓名和電話號碼。

滿足家庭需求的急救箱：

- 不同大小的紗布；
- 治療中毒的活性炭；
- 退燒藥；
- 止痛藥；
- 抗過敏藥；
- 腹瀉藥；
- 胃腸道感染藥；
- 在感染性和炎症性眼病的情況下眼藥水；
- 您正在服用的藥物（至少一周的劑量）
以及應用方法和劑量的說明；
- 口罩庫存。



放什麼在求生包裡



求生包是一個寬敞耐用的大號舒適背包或袋子。

放置必要的衣服、衛生用品、藥品、工具和食物。

求生包是用於快速疏散，而不是浪費時間收集東西。

放入求生包：

- 護照和所有必要文件的影本裝在塑料包裝中；
- 金錢（提款卡和現金；將鈔票分裝到不同的地方）；
- COVID證書的紙質版本；
- 房子和車鑰匙；
- 該地區的地圖，以及有關通訊方式和您家人約定的集合地點的訊息；
- 手機充電器和行動電源；
- 小型收音機；
- 手電筒、火柴、打火機、蠟燭；
- 備用按鍵電話、對講機一套；
- 指南針、電子錶（最好防水）；

- 備用電池；
- 多功能工具（multitool），有刀片、錐子、螺絲起子、剪刀等；
- 磨利的刀、斧頭；
- 信號用品：口哨、手持信號彈；
- 垃圾袋；
- 一卷寬膠帶；
- 筆記本、鋼筆、鉛筆或奇異筆；
- 淨水片；
- 線、針；
- 合成繩索粗 4-5 毫米，長約 20 米；
- 急救箱；
- 禦寒的衣服；
- 內衣和襪子；
- 可靠、舒適的鞋子，最好是防水的；
- 帳篷、睡墊、睡袋（如果空間允許）；
- 衛生用品；
- 餐具（鑄鐵鍋、燒瓶、勺子、馬克杯）；
- 每人兩升飲用水（這個量應該可以滿足我們兩天的最低需要，同時不會讓你的救生包太重）；
- 兩天的食物；
- 照片和重要文件的掃描檔案。

請在您的頂部或側袋中放一個標有您的姓名和聯繫方式的標籤以防您丟失了背包。

如果可能，帶上家人或朋友的照片，這將有助於您在團隊分開時找到他們。

打包後，盡量背著背包走路。

如果它太重，優化它的內容：將它毫無問題地帶到避難所是至關重要的。

將孩子的姓名、出生年份、家庭住址、計劃目的地以及父母的訊息——姓名和聯繫方式等標籤貼在孩子衣服的背包和口袋裡。

向您的孩子解釋何時以及如何使用此便條。

如何與親友規劃行動計畫

與親友討論所有可能的情況：如果全家都在家，或如果其中一名家庭成員不在。

緊急狀態可能會發生在當您的家庭成員在不同的地方時。因此，事先商定會面地點、路線和總體行動計畫。

此外，決定在無法通訊時您將如何聯繫（準備對講機、安排會面點或留下訊息便條的地方）。

列出每個家庭成員的重要數字資訊：將它們寫下來或列印出來。

然後，安排每個家庭成員隨身攜帶。

如何照顧寵物

- 準備乾糧和水；
- 準備背帶、皮帶和口套；
- 確保寵物已接種狂犬病疫苗；
- 將寵物的護照放入救生包中；
- 掛上至少有兩個人的姓名和聯繫方式的名牌；
- 寵物的基本藥物。

請注意，禁止將寵物帶到避難所。

如果可能，提前將寵物託付給住在安全地方的朋友或家人。

通訊與訊息查核



如何保持聯繫 與接收訊息

在緊急狀態下可能會沒有行動通訊服務。如果網路訊號很弱，您可以使用許多應用程式的輕量級版本（Facebook Lite、Messenger Lite、Google Go、Google Maps Go）。因為它們佔用的空間更少，運行速度更快，即使在網路通訊不暢的情況下也能運作。

您還應該在智慧型手機上，安裝不需要網路也能運作的地圖應用程式。例如，mapy.cz，或啟用 Google 地圖上的相應功能。請注意，應用程式不會自動下載必要的地圖，您必須提前下載。考慮購買額外的備用按鍵式手機。如果您僅將其用於對話，它的工作時間可能比智慧型手機更長。

如何使用對講機

在沒有行動通訊的情況下，對講機可以代替電話。例如，當你需要搬到一個安全的地方時，這些設備將幫助一家人相互溝通。

現代對講機易於使用，並具有內置的FM接收器。但是，我們建議您準備一塊備用電池。

不要在警察或其他服務頻率上打開對講機：這會干擾他們的工作。

如何保護自己 不受假訊息侵害



請遵循以下指示：

- 僅發布經過驗證來源的訊息。

可靠的訊息來自國家機構在社交媒體或公共廣播頻道（UA：Persnyi · former UT-1）的官方頁面上。

- 不要相信烏克蘭軍隊停止鬥爭的消息。

此類訊息是使民眾士氣低落的典型方式。而且，你要記住，一旦發生敵對侵略，烏克蘭安全部隊會堅決抵抗。

- 如果網路連接中斷或國家機構的網頁不可用，請聯繫公共廣播：UA：Persnyi 和烏克蘭廣播電台獲取訊息。提前將收音機調到您所在城市的頻率；您可以在網站 nrcu.gov.ua/maps 上找到廣播頻率。如果您有固定廣播電台，請使用它。

- 不要傳播有關烏克蘭軍隊動向的訊息。

你可能會傷害那些保護你的人。

- 不要相信烏克蘭軍方蓄意砲擊平民的報導。通過這種方式，侵略者想要破壞你對防禦者的信任。

- 不要分享有關敵對行動過程的未經證實的訊息。

只有烏克蘭的安全和國防當局擁有此類數據。來自其他來源或社交媒體私人頁面的訊息可能不是真的。

- 檢查看似愛國但有問題的訊息和呼籲。

侵略者可能會藉由烏克蘭符號和口號來混淆。

哪些訊息來源 可以信任

首先，關注政府機構的主要來源。

關注國家緊急服務處(SES)、軍隊和政府在其網站或社群網路頁面上的訊息以及公共廣播的消息。

您將在下面找到經過驗證的來源列表。

請注意，社群網路上經過驗證（正式確認）的帳戶在名稱旁有一個特殊標記-一個藍色勾勾。通過這種方式，社群網路確保此人或機構維護此頁面。並非烏克蘭的所有官方機構都受到了認證，因此請考慮列表中的帳戶。

公共廣播：

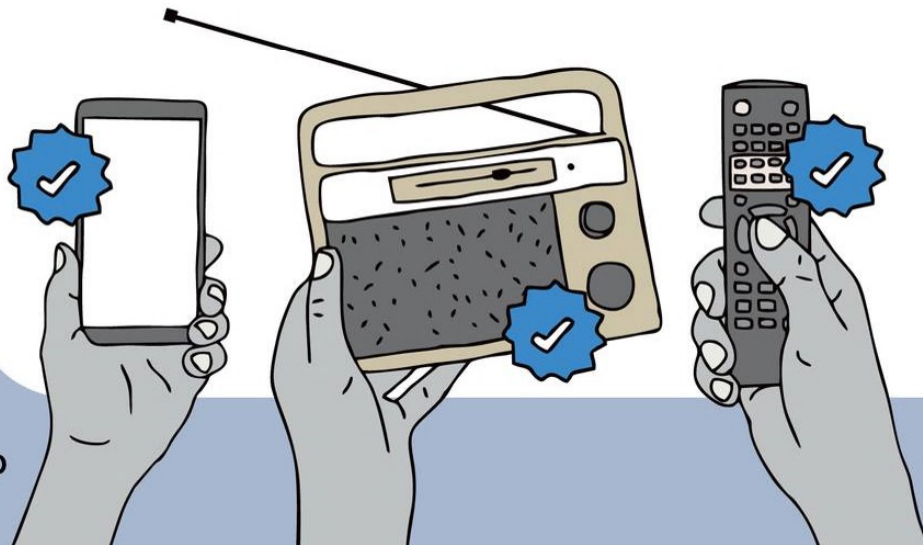
- 電視頻道 UA : Pershiy (公共廣播) — suspilne.media
- Promin 電台 — promin.fm
- 烏克蘭電台 — ukr.radio

公共服務網站：

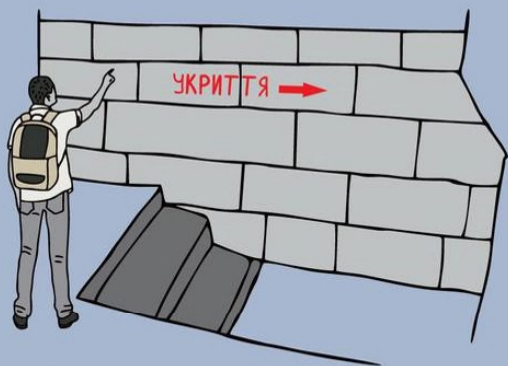
- 烏克蘭國家緊急情況服務中心 dsns.gov.ua
- 烏克蘭武裝部隊 zsu.gov.ua
- 烏克蘭國防部 mil.gov.ua
- 內政部 mvs.gov.ua



[Additional links
on the handbook website](#)



避難所



什麼是避難所？

最簡單的避難所是地下室和半地下室、地下停車場和地下通道。它們可以在短期的砲擊期間用來躲藏。

其中最安全的是那些有多個出口的（其中一個在屋外）。

此類場所通常用作商店、健身房、倉庫等。業主需要了解緊急狀態，並準備好在必要時允許人們進入。我們建議您提前安排與業主的聯繫（預先取得電話號碼）。

擁有地鐵的城市居民也可以躲在站台或地下通道中。

請注意，地鐵將主要作為公共交通工具運行，以便在發生緊急狀態時將人們送到安全的地方。因此，如果你去車站，不要指望待在那裡：你可能會被運送到另一個地方。

避難所是一個密封結構，供人們在緊急情況下長期停留。

要找到此類場所，請尋找“避難所”或

“民用保護設施”標誌。還必須有在危險情況下打開避難所門的人的電話號碼。

如果沒有，請聯繫您當地的當局以獲取訊息。

為了做好準備，我們建議：

- 通過電話或當地行政機構的官方網站查詢最近的避難所地址；
- 寫下離你最近的避難所的 2-3 個地址，以防你到達的第一個避難所已滿；
- 提前研究並傳遞通往這些建築物的路線；
- 親自檢查他們的準備情況，並在避難所需要維修時通知地方當局。

當你聽到警報聲 該怎麼辦

“所有人注意”的信號是長長的警報聲或間歇性的嗶嗶聲。

工廠和企業的警報聲是通過街道上的擴音器和車輛發出信號（特別是配備擴音器的SES車輛）。

- 打開電視或收音機：官方訊息在信號發出後5分鐘內傳送。
- 從訊息中，您可以了解緊急狀態發生的地點和時間、規模、可能的持續時間和安全措施。聽完消息後，按照說明進行操作。
- 保持電視或收音機開著，這些頻道可能會接收以下消息。
- 如果可能，將消息傳遞給鄰居。



The “[Attention to all](#)” signal sound.



避難所的規則

前往避難所前，請關閉瓦斯、電源、和家裡的水，關閉窗戶和通風口。

如果您不能自己離開房間，請告訴您的鄰居。

你不能帶去避難所：

- 易燃物質；
- 有強烈氣味的物質；
- 大件物品；
- 寵物。

有孩子的人會被安置在單獨的隔間裡。

身體不好的人會被安置在醫療室或靠近封閉結構並靠近通風處。

因此，為廁所配備一個單獨的房間是必須的。

未經許可，禁止在室內吸煙、大聲喧嘩、點蠟燭。

所以要遵守紀律，盡量少動。

在避難所時，請注意收音機上的廣播，在得知可以安全離開之前不要離開避難所。只有在避難所損壞的情況下，您才能提前離開避難所。

在戰鬥區域



砲擊期間如何作為

如果您的家位於經常發生武裝衝突的地區，您需要加固窗戶（例如，用膠帶），這將有助於避免碎玻璃飛濺。
如果可能，封閉窗戶，例如用沙袋或堅固的家具。

1

輕武器攻擊

如果您受到**輕武器攻擊**，即手槍、衝鋒槍、步槍、機槍：

您應該躲在家中受保護的房間內（例如，浴室、樓梯間），遠離窗戶和門。如果無法做到這一點，您應該躺下，並蓋上可以保護您免受碎片和子彈傷害的物品。

立即躺下，在空曠的地方用手摀住頭。
有效的保護將是任何牆垛，甚至路緣石，地面低窪處，或者水溝裡。
混凝土垃圾桶或門廊台階也可以作為避難所。
不要躲在汽車或售貨亭後面：它們經常成為目標。

記住：身體應該處於最安全的位置。
群聚起來，以屈膝姿勢躺下。
將腳轉向射擊方向，用手摀住頭，張開嘴。

等到槍聲平息並且至少 5 分鐘內沒有槍聲。

2

迫擊砲砲擊

一聲響亮的口哨聲和射彈的爆炸聲可能意味著您正處於砲擊、迫擊砲或空襲的區域。
在這種情況下，我們建議：

如果您聽到彈丸的呼嘯聲，並在 2-3 秒內發生爆炸，立即倒地。用手或袋子蓋住頭。第一彈爆炸後，迅速找地方躲起來。

您至少需要找到一個稍微深一點的凹陷。地下通道、地鐵、避難所、溝渠、戰壕、坑、路下寬闊的排水溝、高高的路緣石或維修孔都適合躲藏。

如果您在公共交通工具上遭到砲擊，請立即停車並下車，盡可能遠離馬路並躺在地上。
用手掌摀住耳朵，張開嘴：這將使您免於挫傷。

躲在騎樓、拱門下、樓梯間、組合屋的地下室是很危險的，靠近車輛和加油站。
這樣的物體是不穩定的；您可能被困或受傷。

不要開始自行拆卸廢墟；等待排雷專家和緊急救援服務的代表。

3

砲擊

如果您聽到齊射聲，在空中看到彈丸的煙霧痕跡，或在夜間出現閃光，則您可能遭到了火箭炮系統（例如 BM-21 “Grad”）的砲擊。

立即倒地，用手或袋子摀住頭。
躺著等待第一次砲擊結束，然後躲到安全的深室裡。在角落和出口附近選擇一個地方，以便在遇到拋射物時立即離開房屋。

砲擊後留在避難所至少 10 分鐘，因為存在攻擊恢復的威脅。

交戰區的 行為準則

在危機時刻，很多因素都會對你不利，包括情緒。因此，請記住，您需要在關鍵時刻保持井井有條和專注，不要對可能的挑釁做出反應。你的安全將取決於它。

我們建議您聽取以下提示：

- 始終隨身攜帶您的身份證件。將錢和文件放在不同的地方：你將有更多機會保留它們。
- 將血型和可能的健康問題（如藥物過敏、慢性疾病）記錄在衣服的口袋裡。
- 盡量少出門工作，減少無故外出次數，避免去人多的地方。
- 如果可能，避免展示愛國標誌，這可能會激怒侵略者。
- 記住離你家、工作地點或你經常去的地方最近的避難所。

⊗ 不要做什麼

- 不要與名譽有問題的人或陌生人分享您的計劃。
- 不要與陌生人爭吵以避免可能的挑釁。
- 避開成列的設備，不要站在軍用車輛附近。
- 不要在穿著軍裝的人在場的情況下拍照或錄像，不要試圖記錄他們的行為，即使您認為他們是違法的。
- 不要觀看敵對行動；一聽到槍聲就躲起來。
- 不要攜帶武器，不要向軍隊展示任何形狀可能與武器相似的東西。
- 不要撿起遺棄的武器或彈藥。
- 不要接觸爆炸物或可疑物品，不要試圖拆卸它們或將它們移動到另一個地方：即使是普通的家居用品也可能被製成地雷。相反，立即通知SES的領土機構和內政部事務撥打101和102。
- 不要穿軍裝、迷彩服或人字形服裝。選擇不引人注意的深色衣服。避免任何符號，因為它們會引起不可預知的反應。

在戰區 如何幫助 烏克蘭軍隊？

在戰區，平民最好的幫助，就是不要干擾軍人的職業表現。

另一種有效幫助的方法是訓練並成為軍隊或領土防禦部隊的一部分。

加入烏克蘭武裝部隊的條件：
zsu.gov.ua

加入國土防衛隊的詳情：
sprotyv.in.ua

如果您不打算加入烏克蘭武裝部隊或領土防禦，請考慮支持為軍隊提供幫助的志願者組織。



救援和緊急服務電話

112 — 所有緊急服務的唯一電話號碼。
撥打此號碼，調度員將呼叫所需服務的團隊。

101 — 消防服務

102 — 警察

103 — 救護車

104 — 燃氣網絡的緊急服務

0 800 501 482 — 烏克蘭安全服務熱線