

泰國留遊學生應急指南

(天災、人禍、傳染病等意外事故的事前防範措施及事後處理機制)

提供單位：駐泰國辦事處教育室

104年12月14日

災害類型	防範措施及處理機制
1. 急難救助聯絡方式與參考網頁	<p>急難救助聯絡方式：</p> <ul style="list-style-type: none">- 外國人專用外國語緊急救助電話撥 1155，泰國觀光局為外國觀光客在泰國觀光及外國人士在泰國居住提供之 24 小時熱線，提供多種外國語翻譯諮詢服務及協助。- 外國人專用一般事務英語申訴熱線撥 1111，泰國政府為外國人士在泰國提供之 24 小時英語熱線，該單位有權限協調不同泰國政府部門及駐各國泰國大使館進行協助- 各種緊急事件，報警撥打 191。- 火災或者動物闖進家裏，請撥打 199。- 旅遊警察熱線撥打 1155。- 汽車或摩托車被盜，緊急電話撥 1192。- 水上事故，立刻撥電 1199，1196。- 若親友失蹤，撥緊急電話 1300。- 犯罪防治局 (Crime Suppression Division Thai Police) : http://www.csd.go.th/king9-1.asp，緊急電話撥 1195。- 交通安全局 (Bureau of Traffic Safety, Department of Rural Roads) : http://trafficsafety.drr.go.th/。或撥打 1146。- 環境保護局 (Ministry of Natural Resources and Environment, Pollution Control Department) : http://www.pcd.go.th/info_serv/service.html，電話 02-298-2387，086-130-2386。- 災難防治局 (Department of Disaster Prevention and Mitigation) : http://www.disaster.go.th/，緊急電話撥 1784。- 曼谷資訊中心 (Safety Communication Center) : 1356。- 曼谷投訴中心，緊急電話撥 1555。- 曼谷緊急醫療服務中心 (Bangkok Emergency Medical Service) : http://www.ems.bangkok.go.th/，緊急電話撥 1646。- 泰國國家緊急醫療中心 (National Institute for Emergency Medicine) : http://www.niems.go.th/th/，緊急電話撥 1996。- 泰國國家災難警報中心 (National Disaster Warning Center) 熱線電話 : 192。


	<p>http://www.ndwc.go.th/，緊急電話撥 192。</p>
<p>2. 避難場所</p>	<p>緊急災難發生時，那些沒有其他地方可以去的人應選擇前往災害避難所，避難所地點會根據緊急情況的不同而有所變化，因此請注意收聽或收看當地新聞，可登錄 http://www.ndwc.go.th/ 或撥打 192，以獲取最新消息，另應帶著隨身救急包去避難區。</p> <p>疏散範圍</p> <ul style="list-style-type: none"> - 大約 200 戶的社區（3 人/家），撤離人數大約 600 人。 - 避難所可容納各種遭受災難者，比如：火災、颱風及水災等。 - 在疏散的過程中，動作要輕快且有秩序。 - 轉移的人員可以分為兩組： <ul style="list-style-type: none"> 一、普通群體。 二、弱勢群體（老人、殘疾人及兒童等），在疏散的時候要特別照顧他們。 <p>建議攜帶的物品如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 把重要文件副本（保險卡、出生證明、房契、ID 卡或者護照等）放在防水便攜容器中。 - 備用的汽車鑰匙和房門鑰匙。 - 信用卡、提款卡、影印本及現金 - 瓶裝水和不易腐爛的食品，例如能量餅乾棒或麥片條。 - 手電筒 - 用電池供電的 AM/FM 收音機和備用電池 <p>泰國災難防治局，撥打 1784 或登入 http://www.disaster.go.th/ 查詢</p>
<p>3. 就地避難</p>	<p>如何在各種不同的情況下避難：</p> <p>在室內避難：</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 帶家人躲在家裡。 - 關緊門窗。 - 若收到可能有爆炸的通知，應拉好窗簾。 - 檢查收音機是否能使用。 - 帶家人去避難室，應選家裡最裡面的房間當作避難室，準備塑膠袋或者濕布塞住窗門的縫隙以及用膠帶封住各種通風口。 - 打電話給負責單位及聯絡在外面等待的急救人員。 - 收聽或收看當地廣播或電視以便獲取最新的資訊。 <p>在車上躲避；</p> <ul style="list-style-type: none"> - 若靠近辦公樓或者公共機構大樓，請趕緊下車進去裡面避難。 - 若不能在大樓裡避難，最好開車選擇最安全的地方在車上避難。 - 把車停在樹底下以防車子被暴曬。 - 停止車子發動引擎。 - 關緊車門與車窗。 - 打開收音機收聽新聞。 - 待在原來的地點等待通知，當情況恢復正常後，要聽從交通警察的指令行駛。 <p>泰國防援災難局，撥打電話:1784 或登入網站: http://www.disaster.go.th/ 查詢。</p>
4. 應急包核查清單	<p>災害或其他意外可能會隨時發生，所以每一個人或每個家庭應準備應急物品。</p> <p>應急物品包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 食物：罐頭食品、麵包、水等 - 重要的東西：現金、ATM卡、身份證、護照、駕照、保險卡等放在防水的袋子里 - 用電池供電的 AM/FM 收音機、電池

	<ul style="list-style-type: none"> - 手電筒、電池、打火機 - 醫療用品：止痛藥、感冒藥、繃帶、膏藥等
5. 撤離	<p>在某些情況下，為了保護自己的安全以及避免發生意外的事情，您必須離開自己的住所，可按照以下的建議</p> <p>避免發生意外的事故</p> <ul style="list-style-type: none"> - 不應該進去危險的地方或人比較擁擠的地方 - 不管是去哪裡應該記路 - 不應該喝酒，因為若發生意外的事情您就不會保護自己。 <p>若您在危險的情況當中該按照以下的建議：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 不要驚慌，要保持冷靜 - 看周邊有沒有緊急出口，然後趕快去緊急出口 - 若在某些情況中人比較擁擠動使自己動彈不了，您應該站穩住腳，千萬不要摔倒。 - 觀察周圍的人或事物，若不能說話盡量使用非語言方式溝通。 - 若覺得目前的情況太危險，就應該向別人求救 <p>- 報警撥打電話：191</p>
6. 發生緊急事故處理方式	<p>若您身處發生事故、犯罪或著火現場，首先不要驚慌，要冷靜下來打電話給警察局（191）或消防局（119）</p> <p>若要給消防局(119) 打電話，要先跟他們講明您目前的狀況，如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 您目前在哪裡或哪裡發生火災 - 告知消防員目前的情況是怎麼樣 - 告訴您的名字以及地點 <p>打 191 警察局，若您身處發生事故現場或犯罪現場，可以給警察局打電話</p> <ul style="list-style-type: none"> - 先告訴警察發生了什麼事 - 發生事故或犯罪的地點，目前有什麼樣的狀況 - 告訴您的名字以及地點
7. 恐怖主義	<p>防範恐怖攻擊</p> <ul style="list-style-type: none"> - 避免去比較暗或危險的地方，若必須去的話應該讓朋友陪您去。 - 若時間太晚了不應該一個人搭車回家，應該找朋友跟您一起去，或應該早點回家，若沒辦法要一個人

搭車回家，上車的時候就將車牌拍照然後發照片給朋友或家人，讓他們知道您坐的是那一輛車，如果發生什麼事情就會知道該怎麼解決。

- 應該準備一些保護設備，例如：剪刀、口哨、胡椒噴霧等
- 走路的時候不要一邊走一邊通話或玩手機，若您走路時不留意路邊的話狀況，可能會受傷
- 不要跟不認識的人談話或讓他進去您的房間
- 不應該穿短裙或短褲去危險的地方
- 抗議場所及易治安不好地區勿前往及應特別避開。
- 遠離無人看顧之物品，如包裹、包包、手提帶或行李箱。
- 注意在不合常理停放之未熄火車輛，如教堂和大型集會場所附近。
- 聽到槍響或爆炸聲應即趴下及找遮蔽物躲藏。
- 在校期間應隨時將手機等電子通訊產品帶在身邊及注意學校的提醒機制，以防校園槍擊或恐怖攻擊
- 發現可疑狀況即通報相關單位，如市警局、消防隊。
- 遇有疏散或救援狀況時，須依照官方指揮者的指令行動。
- 保持冷靜，一離開危險區，即與家人、朋友聯繫報平安。
- 若目前的情況你自己無法控制或太危險就趕快報警（號碼：191）。

<p>8. 地鐵應急</p>	<p>地鐵裡緊急事件</p> <ul style="list-style-type: none"> - 通過列車報警按鈕, 乘客馬上通知地鐵工作人員 - 若發生緊急事件及需打開車門, 必須在車已停靠車站, 請拉測門上的紅色槓桿將門打開。 - 在地鐵運行中遇到緊急事件, 司機會將列車開到前方車站處理, 這樣可以依靠車站的消防力量進行救災, 列車通常只需 1 分半鐘左右就可行駛到下一車站。 - 列車在運行期間, 乘客千萬不要有拉門、砸窗、跳車等危險行為。 - 在地鐵運行中遇到火災, 乘客可以馬上將滅火器拿來使用。(標誌) <p>地鐵站緊急事件</p> <ul style="list-style-type: none"> - 若發現售票處或平台發生火災, 請按消防報警器 (紅盒子), 及立即通知工作人員或保安人員。 - 若發現可疑物品, 請立即通知工作人員或保安人員。 - 若發現乘客脫軌, 請按下緊急停車 (黃盒子), 所安裝於平台桿上, 並立即通知工作人員。 <p>* 應急設備使用於必要的情況下, 而用戶必須按照應急設備的說明使用。以及發生緊急情況下, 請保持冷靜, 及按照工作人員的指示。</p>
<p>9. 危險材料、化學品洩漏及輻射曝露</p>	<p>若在家中或公司裏使用一些危險化學品, 應該要知道如何使用及處理的方法。您可以登入 http://eis.diw.go.th/haz/index.asp 網站或撥打 02-202-4225-7, 02-202-4235-6 電話。</p> <p>預防化學品洩漏的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> - 若發現化學品洩漏, 如: 聞到臭味、蒸汽或煙氣蒸發, 應該立即撤離, 當化學毒氣吸入體內會使心絞痛、頭暈及嘔吐等。 - 在撤離時應用乾淨的布捂住鼻子, 然後逃到比較通風的地方。 - 應在逆風方向或者裏發生地點至少 300 公尺的高處。 - 應緊急通知負責部門前來進行控制, 同時要提供詳細資訊, 如: 事故發生地點、化學品味道及種類、受傷人數、損失程度及事故現場狀況等, 以便負責部門有效抑制事故現場。 - 曼谷市內負責部門聯絡電話撥打 191 或者 1555。 - 郊區或者外府撥打環境污染控制局電話 1650。
<p>10. 疾病爆發和生物災難 (流感蔓延、爆發傳染病)</p>	<p>疾病預防及控制中心網站: http://www.ddc.moph.go.th/index.php, 聯絡電話: 0-2590-3000</p> <p>若能得到各方的配合, 預防及控制傳染病的方法將對自己或集體都有好處, 具體資訊如下:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 為大家提供有關傳染病的常識, 讓大家認識到傳染病的危害性以及瞭解病毒如何傳染、治療及預防的

	<p>方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 應保持個人清潔，如：烹飪或吃飯前切記要洗手、上廁所回來也要洗手、吃煮熟且乾淨的食物、吃有營養的食物來保養身體、適量的運動及睡眠充足，不要讓工作壓力來影響正常的生活。 - 應住在空氣新鮮的地方，家或辦公室要有足夠的空間，不應住在密集、擁擠的地方。 - 保持房屋的清潔，器具餐具要洗滌，衣服牀單被子要常曬太陽。 - 應在蚊帳或者有窗紗的房間裏睡覺，以防被帶有病毒的蚊子或者昆蟲咬。 - 若沒必要，不應去人潮擁擠的地方，如：電影院、學校、軍校、宿舍、會議廳及大商場等。 - 若一定要照顧病人，不但要特別小心，還要正確的清理病人的唾液、鼻涕及用過的物品。 - 不應與病人共同使用東西，如：衣服、毛巾、盤子、飯碗、勺子及杯子等。 - 咳嗽或者打噴嚏時應用布捂住嘴，避免體內的疾病傳染給別人。 - 當患上不嚴重的傳染病時，如：流感、扁桃體炎、麻疹及水痘等，必須及早治療，以免產生併發症。 - 在傳染病疫期，如：天花病疫應緊急通知衛生部人員，住傳染病源區的人及照顧病人的人等，應該及時接受疫苗，以及應該按規定帶小孩子去接受疫苗。 - 當學校發現有傳染疾病，應該立即讓學生暫時停課。 - 應該做年度體檢。 <p>若需要查詢更多資訊，請訪問 http://www.ddc.moph.go.th/eng/ 網站或撥打 1422。</p>
11 一氧化碳中毒	<p>一氧化碳中毒事件</p> <p>立即離開該地點。</p> <ul style="list-style-type: none"> - 盡快將受害人帶到有清新的空氣。 - 打開窗戶。

	<ul style="list-style-type: none"> - 打電話通知相關機構來救助。 <p>防治方法</p> <ul style="list-style-type: none"> - 減少一氧化碳的含量，尤其是各種發動機的燃燒。 - 安裝排氣管於機器或任何能排放一氧化碳的設備。 - 避免運動於一氧化碳高的地區，例如：交通繁忙的路邊。 - 保持身體健康、不吸煙。 - 小心使用爐子、熱水器及所有燃料類型的設備，應放置於通風的地點。 - 常常檢查排氣管，是否發生洩漏。 - 避免使用無通風的燃燒設備。 - 在雖然已將車庫門打開，車庫裡不宜發動車子。 <p>*緊急電話撥 1650 ,1784</p>
12. 地震	<p>地震時</p> <ul style="list-style-type: none"> - 不要驚慌、保持冷靜、若在建築裡就在裡面，若在建築外就別進去，因為通常受傷都是發生在跑出來和跑進去的人。 - 藏身於堅固的書桌或飯桌下，當身旁有坐墊等物時，用它保護頭部。 - 若感到發生地震，趕緊打開房門以確保緊急出口的暢通。 - 發生地震，趕緊關閉火源和電源。 - 發生地震，別使用電梯。 - 若在室外，發生地震要遠離電線桿及一些掛在外面所會傷到人的東西。 <p>地震後</p> <ul style="list-style-type: none"> - 檢查是否有人受傷，幫忙進行急救或治療，並聯絡救護單位。 - 檢查水電、瓦斯管線，如有損壞，馬上關掉開關暫勿使用。 - 檢查房屋結構，是否有明顯裂痕或破壞，在檢查和修復前不要使用。 - 收聽災情報導。在地震過後近期內，不可到山區及海邊遊玩，以免有山崩或海嘯的危險。 - 如果聞到瓦斯味道，千萬不要用火，以免發生爆炸引起火災。應該立刻打開門窗通風。但是不要開動抽風機，因為電器火花可能引起爆炸。

	<ul style="list-style-type: none"> - 避開掉落地上的電線和電線碰到的物體。協助急救傷患，發揮守望相助精神。 - 不要傳播謠言。 <p>*緊急電話撥 192,1860</p> <p>地震 24 小時熱線：</p> <p>02-366-9410</p> <p>02-398-5325</p> <p>02-399-0969</p> <p>02-399-4547</p>
13. 火災	<ul style="list-style-type: none"> - 發現火災時，立即報警，如利用大樓內消防栓箱上的手動報警器，或是電話打“199”報警，同時亦可大聲呼喊、敲門、喚醒他人知道火災之發生，而逃離現場。 - 如打“199”報警，切勿心慌，一定要詳細說明火警發生的地址、處所、建築物狀況等，以便適於派遣消防車輛前往救災。 - 不可搭乘電梯，因為火災時往往電源會中斷，會被困於電梯中。 - 循著避難方向指標，由安全梯進入安全梯逃生。 - 以毛巾或手帕掩口，把毛巾或手帕沾濕以後，掩住口鼻，可避免濃煙的侵襲。 - 出房門時，先用手背撫摸門板、把手，感到燙手，切勿打開，如是涼的，打開門時應以背頂門，先開一條縫，如感覺有熱浪或火燄壓門應立即關上，選擇另一逃生路線逃生。 - 如必須通過火燄方向逃出時，應將身上衣服浸濕或以棉被、毛巾等浸濕後裹住身體迅速逃出。 - 如身上衣服著火，切勿張皇失措，應迅速脫下或就地臥倒壓熄火燄，或跳入就近的水池、浴盆內使火熄滅。 - 如房間內起火，逃離房間後儘可能隨手關門，可延緩燃燒擴大，並防止其向室外蔓延。 <ul style="list-style-type: none"> - 逃離火場後請集合確認人數，主動告訴救災人員是否有人受困、燃燒狀況，千萬不要再進入火場。 - 檢查是否有人受傷，幫忙進行急救或治療，並聯絡救護單位，如果有人丟失，要立即通知當局。 <p style="text-align: center;">*緊急電話撥 199</p>

<p>14. 建築物倒塌</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 若發現房屋結構有明顯裂痕或破壞，不能進入建築物，以及通知當局來調查。 - 若發生火災後，還沒取得當局許可，不該進去該建築物，可能會倒塌下來。 - 若發生地震後，需檢查建築物有沒有裂痕或破壞，若有的話需通知當局來調查，避免再次地震造成建築物倒塌。 - 建築物倒塌時，若還有時間，需快速的藏身於堅固的書桌或飯桌下，當身旁有坐墊等物時，用它保護頭部。 - 如果被困在倒塌的建築物裡，不要驚慌、保持冷靜，耐心等待救援人員的幫助，若身體還可以行動，先檢查自己有沒有受傷，必須慢慢小心移動自己。 <p>*緊急電話撥 1784, 199, 192</p>
<p>15. 沿海風暴和颶風</p>	<p>由于泰國位于熱帶地區，常有熱帶暴風雨及暴風雷雨，導致刮大風、風浪、冰雹或雷霆，可能對生命及財產帶來嚴重的破壞及損失，為了減少自然災害所造成的損失，應遵守以下規則：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 注意收聽或收看當地廣播和電視中的當地天氣預報和國家氣象局發佈的簡報。 - 當收到警告應該立即照辦。 - 在颶風來襲之前要確認您是否就居住在颶風疏散區，請登入 http://www.tmd.go.th/en/ 網站或打 1182 (0-2399-4566, 0-23994568-74, 0-2399-4578, 0-2399-4580, 0-2398-0225-8) 。 - 當所住區域收到遷移警告，應立即遷移到安全的地方，如：堅固的建築物可以抵抗強風及所屬位置較高可以防土地塌方帶來的洪水襲擊或受到靠近海岸的海潮襲擊。 - 在住所裏準備必需物品，如，乾糧、飲用水、急救箱、用電池供電的手電筒、收音機和備用電池等。 - 躲在住所裏直到一切恢復正常。 <p>若身處在森林、平原或者戶外，應跪下並儘量將身體壓低，使自己的目標面積盡可能的小，不應平躺在地面上，因為地面溼容易導電；不應在比海平線低的地方，有可能會在突然間發洪水；不應該獨自在偏僻的地方或應遠離各種會導電的物體如鋼絲、金屬、水管、柵欄、拖拉機、摩托車各種農耕工具、軌</p>

道、高大的樹木，包括野外高大的孤樹，更不應該使用電器，如手機等，應暫時停止使用電話，除非是在緊急情況下才使用；不要在野外戴金屬裝飾品，如：銅、鋼等，不應該在雷陣雨時手持金屬物質，如雨傘等。

注意事項：

- 泰國每年雨季初至冬季中旬會出現3-4次的熱帶旋風及熱帶旋風，最頻繁的月份是每年的10月份。

泰國風暴潮衝擊直接受到影響的地區是南部地區，特別是11月到12月時的颶風從泰國海灣轉移到東部地區的海岸。

自然資源及環境部，自然災害報警熱線：

- 撥打 green call 1310

- 傳真：02-265-6222

- 發送信息 081-890-4464, 081-890-9361 及 089-203-1266

- E-mail : greencall1310@hotmail.com

16. 公用設施中斷

當家裏的電及水設施失效時，您應該知道如何應付。

如果出現停電，斷電或短路情況：

- 立即給電力供應部門打電話告知斷電情況，PEA call center 24小時熱線電話 1129，每次諮詢需要向電力供應部門提供 12 個電錶數碼，以便他們檢查。

- 在緊急情況下應使用手電筒，不應點蠟燭，以避免火災。

- 關緊電冰箱及冷凍箱的門以便食物保持新鮮。

- 關掉或拔掉各種電器的電源，例如：空調或者正在使用電器時停電，強電流可能在短時間裏輸送過來導致電腦及空調冰箱，熱水器裏的馬達損壞。
- 不要在家裏或車庫裏啓動發電機。
- 不要把發電機與家電系統直接連接，但可以直接與電器連接。
- 使用能量或發電機收聽或收看當地廣播和電視報道消息。
- 打開一盞燈的開關以便察覺電已經重新輸送過來了。
- 在緊急情況下才使用手機打電話，一般情況下在收聽諮訊應時使用收音機。
- 若外面天氣寒冷，要穿上外套，不應在家燒炭取暖或做飯，並不應使用烤箱取暖。

出現停水情況

- 撥打城市供水部門，熱線電話 1125 或者曼谷市自來水用戶可以訪問 <http://gisonline.mwa.co.th/GIS1125/index-desktop.html> 網站查詢停水地區及郊區自來水用戶可以訪問 <http://www.pwa.co.th/index.html> 網站查詢停水供應水諮訊，或者撥打熱線電話 1662。

若您家住在乾旱災區，建議：

- 若水越來越小，要準備大水桶儲水。
- 若沒有水流進備用系統的桶裏了，要關掉開關。
- 改變用水習慣，減少平時洗澡用的水量，更不應洗衣服。
- 若 1-3 天沒有水流，應先去遠離乾旱地區的酒店暫時居住及關注水供應部門的消息。

	<ul style="list-style-type: none">- 查詢居住地區是否有賣水服務，一般一車水的價錢是 150-200 泰銖。- 若居住地方經常停水及家裏又沒有儲水系統，建議安裝儲水備用系統。
17. 罕見高溫	<p>夏天保健常識</p> <ul style="list-style-type: none">- 不應吃冰塊或者喝冷水導致消化功能下降及引起胃炎，對於曾經是胃潰瘍病的人容易復發，如果是支氣管炎患者喝冰水後咳嗽和氣喘會更加嚴重。此外，不乾淨的冰塊還會引起腹瀉。- 喝那些適合夏天喝的飲料，我們在夏天的時候會流很多汗，若想補充身體上失去的水分建議最好喝白開水。- 睡覺時，頭不應被風或者冷氣一直吹，會導致頭暈不舒服，且容易引起感冒。- 夏天的睡眠通常會比平常少，且白天的溫度高易流汗易疲倦。- 應穿薄且容易散熱的衣服，戴帽子及墨鏡或撐傘及擦防紫外線的護膚霜。- 每天喝 2-3 升純淨水，不應喝含有酒精的飲料，因為會讓身體損耗更多水分- 避免長時間在炎熱的地方待着，我們的體溫通常是 36-37 攝氏度，若天氣熱到身體的體溫上昇後會感到疲勞。- 陽光中紫外線的輻射導致身體的免疫力下降易感染疾病，尤其是長時間穿汗溼的衣服的人。此外，長期受到紫外線的輻射會引起皮膚癌。- 至於喜歡鍛鍊身體的人們，應在陰涼通風的地方，若在戶外運動應在早晨或傍晚兩個時段。- 老年人、小孩及病人要特別注意，因為炎熱的天氣會使血管擴張，增加心臟工作量，應吃水果和蔬菜以補充維生素和礦物質，以及喝足夠的水。

	<ul style="list-style-type: none">- 查詢氣候網站 http://www.tmd.go.th/en/ 網站或撥打熱線電話 1182- 由於夏季是狂犬病易發季節，因此避免接觸或接近尚未接種疫苗的寵物。 <p>注意事項：</p> <ul style="list-style-type: none">- 夏季是從二月中旬至五月中旬，溫度為 35-39.9 攝氏度。最熱溫度為 40 攝氏度以上。 <p>狂犬病或中暑處理方法：</p> <ul style="list-style-type: none">- 若被動物咬的傷口，應儘量擠出大量的血，接着多次用香皂或者洗衣粉沖洗，若不放心應趕快去狂犬病急救中心找醫生接受狂犬病的疫苗，狂犬病急救中心 24 小時服務電話 022517022。- 當發現病人中暑，應馬上帶病人去室內休息，打開空調和用冰水擦身子，然後送病人去醫院，應該找那種可以讓病人可以平躺且有空調的車子，且把病人的腳擡高於頭，以便大腦的血液循環，若病人不清醒，讓病人側身躺着，不應讓病人嘴裏含有任何東西或不應讓病人喝水，若沒有這樣的車子應打電話叫救護車，因為若病人坐正後血液不能輸送到大腦，會導致大腦缺氧而亡。
18. 嚴冬	<p>泰國的北部及東北部地區在冬天的時候會出現寒冷狀況，由於天氣變冷導致身體的體溫隨着下降，建議居住在這些地區的人們應該：</p> <ul style="list-style-type: none">- 由於天氣變冷導致身體需要大量氧氣及人體氣壓也增加，對於冠心病患者應該要特別小心，因為血壓會變高，因此要準備常服用的藥物，保持身體體溫溫暖，若發現哪位患者需要急救請撥打急救電話 1669，剛開始協助急診病人是要讓病人身體保持溫暖，若在野外應找布能蓋到病人的臉部及頭部來防止病人消耗熱能，應找一塊厚布鋪在地上，讓病人平躺下來，若病人還清醒，應讓病人多喝水或溫飲料，禁止那些含有酒精的飲料，因為酒精會讓病人更容易消耗熱能。- 至於居住在這些地區的人，在起火取暖時要小心，因為有可能會發生火災或吸入大量煙火，因此要喝適量的水。

	<ul style="list-style-type: none"> - 若感冒，當外出時要帶口罩，防止傳染病毒給別人及若身體溼了要趕緊擦身子後穿衣服預防肺炎。 - 除了急救病人外，還有車禍導致傷亡人數增加，因為受氣候因素影響，因此司機要特別小心開車，若要經過有霧的地方，一定要開前車信號燈且要看清楚路線，不允許開高車燈，因為燈光會反射到其他司機的眼裏導致發生車禍。 - 老年人、心臟病人及中風病人，因天氣寒冷導致頭腦及中樞神經系統無法正常工作及心跳也不正常。 <p>注意事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 查詢氣候網站 http://www.tmd.go.th/en/ 網站或撥打熱線電話 1182 <p>服務中心：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 若需要急救病人撥打 24 小時熱線電話 1669。
<p>19. 惡劣氣候、雷陣雨、洪水、颶風</p>	<p>注意事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 洪水淹沒時要往高處移及切斷電源防止觸電。 <p>應遵守的原則：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 調查被水淹沒地區的範圍來找出地面高且安全的地方。 - 水壩及水庫下游的周邊地區處於危險地帶。 - 避免在地面低，且容易被水淹沒的地方建房。 - 應準備沙袋。 - 應清理地面清潔，不要讓物料跟着水浮上來造成危害。

	<ul style="list-style-type: none"> - 禁止在水流衝急的地方開車經過，或者走過。 - 注意收聽收音機廣播及按照警告執行。 <p>執行方法：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 注意收聽收音機廣播或收看電視報道的消息。 - 移到地面高且安全的地方。 - 切斷主要電源及手不應該接觸開關。 - 遠離掉在地上的輸電線線。 - 不要放置沙袋靠牆，因為會增加壓力造成牆倒塌。 - 不喝自來水及淹沒的水。 - 把有價值的東西放置家裏的高處。 <p>服務中心：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 應急協調中心 24小時熱線電話 192。
20. 外出/旅遊安全	<ul style="list-style-type: none"> - 如果到大城市觀光，相機、攝影機最好放在背包裡，勿一邊走，一邊手機聊天、查看地圖等。勿喧嘩以免引人側目。新款手機盡量不要在公眾場所使用，以免被鎖定為行搶的目標 - 夜間行走時有同伴同行為最佳，儘量走行人多及照明充足的街道，避免走陰暗的巷道。走路時要走在人行道中間，朝與汽車相反方向走。若有人駕車搭訕，可朝與其駕車相反方向迅速離開。 - 陌生人問路時，提高警覺並與他們保持距離。遇陌生人搭訕，建議不理會，偽裝聽不懂當地語文，

	<p>從容走開，但以不惹惱對方為原則。</p> <ul style="list-style-type: none">- 隨時注意周圍是否有可疑人士跟蹤或注意你。提防扒手，尤其在電梯裏、旋轉門間，歹徒通常二人一組，其中一人試圖引你分心，另一人則趁亂下手。竊賊以女性居多，作案目標則以男性佔大多數。- 錢財勿露白。男士應將小鈔及大鈔分開放兩個口袋裏。信用卡在使用完後要記得收回，且勿同時攜帶所有信用卡出門。- 與街頭小販交易時要小心，並提防在街上主動為你服務的人。- 手提箱、皮包不離身。- 隨身攜帶緊急電話號碼。- 應隨身帶小額現金，遇歹徒搶劫、勒索時，建議把金錢交出保命，勿做抵抗，以免被傷害。
<p>21. 乘坐公車 及駕車安全</p>	<p>乘坐公車</p> <ul style="list-style-type: none">- 於照明充足的地方等車為宜。若該公車站燈光不足或無其他候車乘客時，應儘量靠近商家或待在燈光充足的地方候車。- 上車後，發覺可疑人物，應通知司機注意。- 若車內乘客稀少，以坐離司機較近位子為宜。- 若遇車內有人騷擾，立即按鈴、告知司機或下車。 <p>自行駕車</p> <ul style="list-style-type: none">- 開車時繫上安全帶。

- 開車前，注意看是否有人躲藏在車內。一上車，要養成馬上鎖車門的習慣。
 - 停車前先觀察周遭環境，勿把車子停在幽暗、人跡稀少的地方。
 - 如果在路上遇到汽車輪胎漏氣，把車開到較熱鬧的地方再停留，準備換備胎。
 - 如果發覺有人跟蹤，將車子開到警察局、消防隊或加油站。
 - 物品無論貴重與否，一律勿置於車內，以免引起歹徒覬覦而打破車窗行竊。
 - 勿接受陌生人搭便車，勿理會陌生人召喚下車，且車上須準備防禦武器。
 - 最好將車停在有管理員的停車場，若需留下鑰匙，只需交予能發動引擎的單一鑰匙即可。
 - 平時須注意車輛的保養，及持有效行車保險(保險文件存放車內備查)。
 - 高速行駛時須注意維持方向盤的穩定，若遇爆胎，須先鎮定、穩住方向盤，慢慢輕踩煞車；切勿立刻緊踩煞車及猛打方向盤，以免導致車輛翻覆。
 - 每次計畫旅行之前，應徹底檢查汽車全部機件及輪胎，汽油也要充足，且事先研究清楚目的地概況及行車路線。如夏季到高溫地區旅遊，或冬季天氣冷冽時，必須注意輪胎胎壓，以免因天熱胎壓過高驟然爆胎，或天冷胎壓過低影響駕駛。
 - 下列情況絕不開車：喝酒、心神不寧、疲倦精神不濟（如：期末考後熬夜開車旅遊）、情緒沮喪、過度激動或無駕照。
- ※必備之隨車救急用品：補胎劑、應急及救急之零錢、備用汽油、長手把螺絲起子(更換備胎)、備用汽車鑰匙、充電線、手電筒、胎壓計、乾糧、急救箱。