

## 臺中市政府消防局防火教育宣導資訊

一、宣導項目：著火自救(身體著火怎麼辦)。

二、口訣：「停→躺→滾」。

三、步驟說明：

(一) **停(STOP)**：停止動作，保持冷靜不可慌張、不要到處奔跑，以防止風助長火勢。

事實上如果身體著火了，人的心理與生理突然受到巨大的刺激，會像沒有訓練過的人遭遇火災或大地震，顯現出驚慌失措到處亂竄的行為表現，而身體著火時的反應也會如同受到驚嚇而亂跑，建議操作時，可以假設操作者進行某項活動到一半時，身體某處突然著火，然後再停住，去表現出『停』這個動作。



(二) **躺(DROP)**：立即躺下(倒、趴)，若手部沒著火時，以雙手掩住臉部，就地臥倒。

若手部已經著火，必須讓手臂垂放，手掌貼緊褲縫。這邊要特別提醒未練習過「躺」這個動作的人，要注意用手摀臉再躺下(倒、趴)，可能因視線遮蔽的關係，導致重心不穩而跌倒受傷或不敢躺下(倒、趴)，建議初次練習可先蹲下，然後身體向前後延伸，整個人呈現趴姿，再將手捂住臉部。



(三) **滾(ROLL)**：躺下左右滾動，壓住火源，阻隔掉助燃的氧氣。

如果起火的地方不只一處，則滾動身體，壓掉身上的火勢，直到火完全被撲滅為止。滾動時要注意儘量讓身體與地面貼平，雙肘貼緊身體，滾動時利用腰帶動大腿翻比較省力，這些動作都是需要多加練習的；另外如果傷者周圍的人想幫忙滅火，可以協助傷者執行停、躺、滾的動作。



四、特別說明：

(一)以八仙塵爆事件來說明「停、躺、滾」在現場是否適宜，現場周圍都是玉米粉，如果選擇「停、躺、滾」會因擾動玉米粉而助長火勢，且在地上翻滾容易受他人踐踏而受傷，故不適合施做，跑只會加速氧氣供給，助長火勢，停在現場，才是相對安全的做法，因為戶外粉塵都很快就會燒完，停下來時還要用雙手摀臉，避免顏面傷殘，減少吸入性傷害。

(二) 有關高雄氣爆、天津爆炸皆為大型爆炸事件，與身上著火完全不同，停躺滾之適用有其疑慮，以國外網站資料表示，「停、躺、滾」僅適用於身上或衣物著火等意外。

## 五、影片連結：

(一)卡通動畫連結：

<http://enews.nfa.gov.tw/issue/920814/images/fire%20man.swf>

(二)示範影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=bBNuwBDji60>

## 六、資料來源：

(一)內政部消防署-消防影音新聞台網站：

<http://enews.nfa.gov.tw/V4index-enews.asp>

(二)美國 NFPA 消防安全資訊：[KNOW WHEN TO STOP, DROP, AND ROLL](#)

(三)活著離開 1、2 作者：林金宏 雙葉書廊出版

(四)臉書網站：林金宏的消防天地。



# 臺中市政府消防局

FIRE BUREAU OF TAICHUNG CITY GOVERNMENT