

# 山域事故STOP應變處置

## 山上遇難怎麼辦？



### 步驟1

先停住原地不要亂跑，  
深呼吸讓自己冷靜下來

### 步驟2

確認身上有哪些物品可以使用並觀察身邊  
人事物是否有受傷情形

### 步驟3

避開斷崖、落石、河道，選一個比較高、  
明顯又安全的地方等待救援

### 步驟4

撥打110、119並使用手機定位功能，  
可用哨子或大聲呼喊讓救援隊更容易找到你，  
如有通譯需求請撥打1955

### 步驟5

注意保暖與補充能量，穿上外套、利用雨衣、  
毯子禦寒、少量喝水及避免脫水

**山區天氣變化快，保持冷靜，就是最好的求生方式**



# แนวทางรับมือเพื่อหยุดยั้งอุบัติเหตุในพื้นที่ภูเขา

ประสบเหตุบนภูเขา ควรทำอย่างไร?



ขั้นตอนที่ 1

หยุดอยู่กับที่ หายใจลึกๆ เพื่อสงบสติอารมณ์

ขั้นตอนที่ 2

ตรวจสอบสิ่งของที่มีติดตัวว่าสามารถใช้อะไรได้บ้างและสังเกตสภาพแวดล้อม สถานการณ์และคนรอบข้างว่า มีผู้บาดเจ็บหรือไม่

ขั้นตอนที่ 3

หลีกเลี่ยงหน้าผา จุดที่มีหินถล่ม หรือทางน้ำ เลือกจุดที่ค่อนข้างสูง มองเห็นได้ชัดและปลอดภัย เพื่อรอการช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 4

โทรแจ้ง 110 หรือ 119 และเปิดใช้ฟังก์ชันระบุตำแหน่งในโทรศัพท์มือถือ สามารถใช้นกหวีด หรือตะโกนขอความช่วยเหลือ เพื่อให้ทีมกู้ภัยค้นหาคุณได้ง่ายขึ้น หากต้องการล่ามแปลภาษา ให้โทร 1955

ขั้นตอนที่ 5

ดูแลร่างกายให้อบอุ่นและเติมพลังงานให้แก่ร่างกาย สวมเสื้อกันหนาว เสื้อกันฝนหรือผ้าห่มกันความหนาว ดื่มน้ำที่ละน้อย และหลีกเลี่ยงภาวะขาดน้ำ

สภาพอากาศในพื้นที่ภูเขาเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การมีสติและใจเย็น คือวิธีเอาชีวิตรอดที่ดีที่สุด



# Siasat STOP saat Keadaan Darurat di Gunung

Apa yang harus dilakukan saat mengalami kecelakaan mendaki gunung?

## Langkah 1

Berhenti di tempat dan tidak berjalan sembarangan, menenangkan diri dengan menarik napas dalam-dalam.



## Langkah 2

Periksalah barang bawaan apa saja yang bisa dimanfaatkan dan amati kondisi objek dan orang sekitar Anda, apakah ada yang cedera

## Langkah 3

Jauhi tebing terjal, area rawan longsor, aliran sungai, dan pilih lokasi yang lebih tinggi, terlihat jelas dan aman untuk menunggu bantuan

## Langkah 4

Hubungi 110, 119 dan aktifkan fitur pelacakan ponsel, bisa menggunakan peluit atau berteriak keras untuk mempermudah tim penyelamat menemukan Anda. Jika memerlukan layanan penerjemahan silakan menghubungi 1955

## Langkah 5

Jaga kehangatan tubuh dan asupan energi, kenakan jaket, pakai jas hujan atau selimut agar tidak kedinginan, minum air secukupnya untuk menghindari mengalami dehidrasi

Cuaca di kawasan pegunungan berubah dengan cepat, dengan bersikap tenang menjadi cara terbaik untuk bertahan hidup



# STOP – Ứng phó khẩn cấp khi gặp tai nạn trên núi

## Phải làm gì nếu gặp tai nạn trên núi?



### Bước 1

Dừng lại tại chỗ, không chạy lung tung; hít thở sâu để giữ bình tĩnh.

### Bước 2

Kiểm tra xem trên người có những vật dụng gì có thể sử dụng, và quan sát xem bản thân hoặc những người xung quanh có ai bị thương không.

### Bước 3

Tránh xa vách đá, đá lở và ven sông. Chọn một vị trí cao hơn, dễ nhận thấy và an toàn để chờ lực lượng cứu hộ.

### Bước 4

Gọi 110 hoặc 119 và bật chức năng định vị trên điện thoại. Có thể dùng còi hoặc gọi to để đội cứu hộ dễ tìm thấy bạn. Nếu cần hỗ trợ phiên dịch, hãy gọi 1955.

### Bước 5

Giữ ấm và bổ sung năng lượng, mặc áo khoác, dùng áo mưa hoặc chăn để chống lạnh, uống nước từng ngụm nhỏ và tránh để cơ thể bị mất nước.

**Thời tiết ở vùng núi thay đổi rất nhanh, giữ bình tĩnh chính là cách sinh tồn tốt nhất.**



# Emergency response measures for mountain incidents

## What to do if you encounter an urgent situation in a mountainous area?

### Step 1

Remain in place, do not flee the scene, take a deep breath and calm down



### Step 2

Check what items you have on your person that can be used, and whether anyone around you has been injured

### Step 3

Avoid cliffs, falling rocks and river channels. Find a high, visible and safe location to wait for rescue

### Step 4

Call 110 or 119 and use the location function on your phone. Use a whistle or shout loudly so rescuers can find you more easily. If you require interpretation services call the 1955 Hotline

### Step 5

Keep warm and conserve energy, wear a coat, use a raincoat or blanket to stay warm and drink small amounts of water to keep hydrated

The weather can be highly changeable in mountainous areas, remaining calm is the best way to survive