

是否准备就绪?

制定计划

筹备应急物资储备包



你可以立即开始筹备应急物资储备包或者根据自己需要随时添加。
首先从家里现有的物品开始搜集，然后随时不断增加。



食品和水 (第一步)

- 3天食品供应量，不需加工且不易腐烂的食品
- 每天每人2加仑水，可供3天的饮用和洗漱
- 手动罐头食品开启器
- 塑料盘子，杯子和器具
- 婴儿物品（婴儿奶粉，奶瓶，婴儿食品）



急救、药品和卫生用品 (第二步)

- 急救包（建议：红十字会推荐的急救包）*
- 药处方和备用药
- 洗手液，湿巾，漂白剂
- 厕纸，纸巾，垃圾袋
- 牙具，视听物品
- 肥皂，个人生活用品，婴儿物品
- 防晒霜，驱蚊剂
- 口鼻防护面罩（n-95标准等级）



通信和照明 (第三步)

- 以电池为能源且配有备用电池的紧急报警无线电设备或者标准无线电设备
- 备用手机电池和汽车充电器
- 每人一个手电筒，以及备用电池
- 火柴和打火机
- 哨子



交通和文件包 (第四步)

- 交通图
- 基本的维修物品（工具，备用车胎，补胎包，机油）

文件包中包括

- 现金，现有照片证件，家庭资料
- 保险，医疗卡，银行账户资料
- 社会保险卡和出生证明
- 药品清单，注明剂量和医生电话



考虑其它需要的物品 (第五步)

房屋安全

- 塑料布和管道胶带
- 各楼层放置火灾报警器且安装电池
- 带有备用电池的一氧化碳报警器
- 灭火器
- 防雨用品及毛巾

带给你舒适的物品

- 毛毯和枕头
- 书，游戏和玩具
- 帐篷

宠物备品

- 可供3天的宠物食品和水，以及饭碗
- 宠物药品和宠物急救包
- 宠物近期照片，以备宠物走失
- 运输箱笼，狗拴，玩具
- 猫砂和盒子

是否准备就绪?

制定计划

特殊情况的考虑



当发生灾难时，已来不及准备。
这里提供一些提示帮助你现在就做好准备。



失去电力供应-紧急情况下，你可能几天都没有电力供应。

- 做个计划，列出所有用电需求，如医疗设备或需要冷藏的药品。
- 不要在室内使用发电机，木炭烧烤架或宿营炉火。为了避免一氧化碳中毒，这些只能在户外使用。
- 汽车加满油，以备逃生之用。因为气泵使用电，油箱可能不会充满。
- 携带现金。停电期间商店可能不会接受贷款或信用卡。



灾后-灾后危害甚至仍然存在。

- 注意电线，倒下的树枝或其它危险。
- 练习电锯安全使用。
- 不要接近接触电源线的树。
- 注意气体的气味。无论在室内还是室外，小心点火。
- 切记，灾后感到悲伤、气愤和忧虑都是正常的表现。你并不孤独。有人可以与你沟通。请拨所在区的2-1-1求助电话。



特别医疗需求-现在规划一下离家之后你的健康情况

- 将重要的医疗设备贴上标签。
- 准备一个小号的冰袋，用于需冷藏的药品。
- 想一下需要准备的特别餐食，注射器，血糖浓度监测贴，和其它所需物品。
- 准备些额外的药品以防不能到药店买到。
- 将医生处方复印一份以防在外不能回家。
- 拨打2-1-1电话进行飓风逃生注册。

* 急救包：红十字会推荐的急救包最佳。或者你也可以筹备自己的急救包。至少应该包括消毒剂，绷带，纱布，医用胶带，阿司匹林或布洛芬和冷敷袋。

说明：
