

## 其他重要贴士

- 用季节变化来提醒自己按照天气更新应急包、检查食品和药物的过期日期。
- 春天时在应急包里加入防虫喷雾和防晒霜；秋天时加入暖和的衣服、手套和帽子。
- 确保水是新鲜的、衣物依然合身、文件是最新的、电池有电。
- 将物品分类存放于可密封的透明塑料袋里以便整理、并保护包里的内容不接触任何泄露。
- 逐渐增加应急包里的东西，利用您已有的物品，以减轻时间上和经济上的负担。

## 知道何时去留

根据具体情况，您可能被当局指示就地避难或撤离。

- 如果当局指示您就地避难，请服从指挥并收听您的新闻来源以获取最新信息。此种情况可持续数小时或数日。如有可能，尽量在身边备有至少可维持14天的供给。
- 如果发出了撤离命令，您必须立即离开。除非当局有理由相信您处于危险中，否则不会命令您撤离。

## 做好准备。掌握资讯。

请联系您当地的应急管理办公室或访问 [alberta.ca/GetSupplies](http://alberta.ca/GetSupplies)，以了解您所在社区的风险。

从应用商店（App store）下载阿尔伯塔紧急警报应用程序（Alberta Emergency Alert App），获得官方的灾害警告和更新。

### 欲获取更多信息

查看我们关于以下内容的其他物品清单：

- 车辆应急包
- 宠物应急包

您可从 [alberta.ca](http://alberta.ca) 找到更多关于应急准备的信息，或联系您社区的应急管理办公室总监获取相关信息。

# 做好准备

## 应急包物品清单



# 您能在紧急情况下做好准备吗？

当危险情况发生时，迅速行动至关重要。有一个应急包有助于减少在紧急情况下做出重要决定的压力。

创建一个应急包作为应急准备。选择储物箱、背包或带轮子的行李箱，在里面装入可维持几天的供给，存放于可以迅速、方便取出的地方。

## 应准备的东西：

### 食物和水

- 水（每人每天4升）
- 高蛋白含量的不易腐坏的食品
- 混合坚果/水果干
- 饼干和麦片
- 肉、鱼和豆类罐头
- 罐装/盒装果汁

### 衣服和床上用品

- 应季的（几套）替换衣服
- 额外的内衣和袜子
- 雨衣、雨披、大衣
- 备用鞋子
- 睡袋、毯子或应急加热毯

### 照明和燃料

- 用电池的或手摇式手电筒/灯
- 蜡烛和烛台
- 打火机
- 防水火柴

### 设备

- 手动罐头开启器
- 盘子和餐具
- 用电池的或手摇式收音机
- 额外的电池
- 纸和笔
- 小刀
- 胶带
- 哨子
- 手机
- 额外的充电线和电池
- 多用军刀和工作手套

### 个人供给和药物

- 急救包
- 个人卫生用品
- 面巾纸、卫生纸和纸巾
- 开架药物和处方药
- 处方签的拷贝
- 备用眼镜
- 宠物的粮和供给（包括玩具）
- 液体洗衣液和肥皂
- 保鲜膜、锡纸和可重复密封的袋子
- 垃圾袋和回收袋
- 手部消毒液和湿巾
- 一次性防尘和非医用型口罩
- 防晒霜和防虫喷雾

### 文件和证件

- 个人身份证件
- 出生纸、结婚证、遗嘱、护照、公民纸等的拷贝
- 保险单
- 现金（小额纸币和零钱）
- 信用卡信息
- 您的应急计划的拷贝

- 联系人清单
- 若时间允许，个人物品（照片、电脑、硬盘、传家宝等）

### 消遣和安抚物品

- 小玩具和毛绒玩具
- 棋牌游戏
- 读物
- 活动书和填字游戏
- 填色书和彩笔
- 电子设备的充电线
- 记事本和笔
- 家庭照片

准备应急包的时候，考虑其他的需要，比如：

- 孕期或哺乳期
- 婴儿和小孩儿
- 行动障碍
- 文化、宗教、精神需要
- 严重过敏或饮食限制
- 慢性病和带后备电源的医疗设备（从您的医护人员处获取建议）

### 准备一个迷你应急包

充分的准备可以避免意外情况时的不便。每天随身携带一个小型的应急包，可以助您为多种状况做好准备。应考虑的物品包括：

- 一小笔现金
- 手部消毒液和额外的非医用型口罩
- 公车票
- 手机充电器
- 成包的湿巾/面巾纸
- 止痛药和备用药品

