

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

