

本文由 NASA 发布，译者不保证翻译的准确性。



如果灾难降临，您准备好了吗？ ——您需要知道的个人准备

应急用品包

www.nasa.gov

NASA:有备无患，准备！

您准备好了吗？

应急用品包

灾难随时随地可能发生，它会导致您或您的家庭被隔离或者需要躲避一段未知的时间。即使得到消息的第一时间救援人员就开始努力工作，仍可能一个小时甚至一天后救援人员才到达你那里。所以我们要建立一个应急用品包，家里有车里也有。以下是我们为您推荐，当然，您需要结合自身实际来增加些，因为只有自己才真正知道个人必需的东西。

标 * 表示是汽车内的应急用品包，其数量可能和正常情况的包不同，这是因为它是在抛锚或者大堵车时使用的。冬季，确保应急用品包内有铲子、保暖衣物和盐。

水

- 每人每天 3.8 升水（饮用，准备食物，个人卫生） *
- 家里备有三天的量 *
- 水净化剂和过滤器（可在户外店购买） *

食物

至少存储家庭三天量的不易变质食物。选择那些无需冷藏、方便易得、且无忌口的食品。要紧凑且轻。确保六个月轮换一次存储食物。

- 开罐即食肉罐头
- 果汁，罐装或速溶粉
- 汤，八宝粥或汤粉
- 熏肉或干肉，例如牛肉干 *
- 奶，罐装或粉
- 高能食品，例如能量棒 *

急救药箱 *

我们建议您有两个急救药箱，家里和车里。每个应包括：

- 无菌创可贴
- 5 厘米的各种尺寸的无菌纱布垫（8 到 12 个）
- 7.5 厘米无菌纱布垫（8 到 12 个）
- 防过敏胶带

本文由 NASA 发布，译者不保证翻译的准确性。

- ☐ 三角绷带（3 个）
- ☐ 5 厘米 7.5 厘米绷带（每个三卷）
- ☐ 剪刀
- ☐ 镊子
- ☐ 针
- ☐ 消毒肥皂
- ☐ 湿巾（8 到 10 包）
- ☐ 消毒喷雾剂
- ☐ 不易断温度计
- ☐ 舌片和木涂药棒
- ☐ 管凡士林或其他润滑剂
- ☐ 各类大小安全别针
- ☐ 肥皂清洁剂
- ☐ 乳胶手套

非处方药

- ☐ 阿司匹林或其它止疼药物
- ☐ 止泻药
- ☐ 胃酸药物
- ☐ 催吐剂
- ☐ 维他命
- ☐ 泻药
- ☐ 洗眼液

NASA:有备无患，准备！

- 外用酒精
- 防腐剂或双氧水

工具和设备

- 纸杯，塑料制品
- 家庭紧急情况计划
- 电池供电的收音机和备用电池 *
- 手电和备用电池 *
- 现金或者旅行支票和零钱
- 多用工具 *
- 开罐器 *
- 地图或交通图 *
- 一次性充电器（为手机等电子设备） *
- 灭火器 *
- 钳子 *
- 胶带 *
- 火柴，放在防水容器中 *
- 铝箔
- 塑料存储容器
- 信号弹 *
- 纸笔 *
- 缝纫工具 *
- 静脉注射器 *

本文由 NASA 发布，译者不保证翻译的准确性。

- ☐ 关闭煤气和水的扳手
- ☐ 哨子 *
- ☐ 塑料护墙板 *
- ☐ 防尘口罩和手套

卫生

- ☐ 厕纸和纸巾 *
- ☐ 肥皂和液体洗洁剂
- ☐ 女性用品
- ☐ 个人卫生用品 *
- ☐ 塑料垃圾带 *
- ☐ 挖掘简易厕所的小铲子
- ☐ 带盖小桶
- ☐ 消毒剂
- ☐ 家用漂白剂

服装和床上用品

- ☐ 至少每人一套换洗衣裤和鞋子
- ☐ 结实的鞋或工作靴
- ☐ 雨具 *
- ☐ 毛毯或睡袋 *
- ☐ 帽子和手套
- ☐ 保暖内衣
- ☐ 太阳镜 *

NASA:有备无患，准备！

特殊需要

婴幼儿 *

- ☐ 预案
- ☐ 尿布
- ☐ 奶瓶
- ☐ 奶粉
- ☐ 儿童用药
- ☐ 额外的毯子

成人 *

- ☐ 处方药（降压药、胰岛素等）
- ☐ 义齿
- ☐ 隐形眼镜及附属件
- ☐ 额外的眼镜
- ☐ 额外的助听器电池
- ☐ 其它耐用医疗设备

宠物

- ☐ 食物 *
- ☐ 水
- ☐ 药物 *
- ☐ 链 *
- ☐ 食盆 *
- ☐ 疫苗接种记录 *

杂项

娱乐

- 孩子的游戏
- 书

重要的文档

放置在防水便携的容器中

- 保险单，合同，契约，股票，债券
- 护照，身份证，驾照
- 银行存单、账户
- 信用卡信息，公司信息
- 其它贵重物品
- 家庭记录（出生证明、结婚证、重要的电话号码、疫苗注射记录）

提示：应急用品包应充分便携。制作一个浓缩版本的应急用品包放在车中，以备紧急逃生。

本文由 NASA 发布，译者不保证翻译的准确性。

准备好了吗？

NASA:有备无患，准备！

本文由 NASA 发布，译者不保证翻译的准确性。

NASA

有备无患，准备！

NASA:有备无患，准备！