

## “乱世”储备清单 版本v1.1

注：以下消耗品用量按照：一65公斤男性/月 用量统计，请根据个人情况酌情增减。（此清单由DT小组2019年11月起草编制，版本1.1更新于2020年1月31日）

分类	记录	名称	建议储备量	单位	长期储存方式	简单说明
食品及医疗	食物	<input type="checkbox"/> 饮用水	60	升/月	阴凉，避免阳光	储备瓶装水、或滤水器获取
		<input type="checkbox"/> 主食	15	千克/月	阴凉，避免阳光	大米、挂面、粉条、方便面、压缩饼干、燕麦等
		<input type="checkbox"/> 食盐	0.45	千克/月	阴凉干燥	人体每日所需成分
		<input type="checkbox"/> 白糖	0.75	千克/月	阴凉干燥	烹饪、紧急情况下提供热量
		<input type="checkbox"/> 白醋	0.6	升/月	阴凉，避免阳光	烹饪、杀菌
		<input type="checkbox"/> 植物油	0.9	千克/月	阴凉，避免阳光	身体所需成分、烹饪、鸡蛋保鲜、引火燃料
		<input type="checkbox"/> 鸡蛋	60	个/月	刷油、阴凉干燥	蛋白质含量最高的食物
		<input type="checkbox"/> 肉干	3	千克/月	阴凉干燥	牛、猪、鱼、虾等
		<input type="checkbox"/> 坚果	0.3	千克/月	阴凉干燥	核桃、花生、开心果等
		<input type="checkbox"/> 果干	0.75	千克/月	阴凉干燥	红薯干等
		<input type="checkbox"/> 菜干	0.75	千克/月	阴凉干燥	笋干、蘑菇干、紫菜干、海带干等
		<input type="checkbox"/> 罐头	15	罐	阴凉干燥	鱼肉罐头
		<input type="checkbox"/> 白酒（50° 以上）	2	瓶	阴凉干燥	消毒、引火燃料
	日用品	<input type="checkbox"/> 卷纸	4	卷/月	阴凉干燥	保洁、引火、止血、保暖
		<input type="checkbox"/> 毛巾	1	张	阴凉干燥	保洁、引火、止血、保暖
		<input type="checkbox"/> 肥皂、香皂	1	套	阴凉干燥	保洁、消毒
		<input type="checkbox"/> 牙刷牙膏	1	套	阴凉干燥	个人卫生
		<input type="checkbox"/> 纸巾、湿纸巾	若干	包	阴凉干燥	保洁、引火、止血、保暖
	药品 （遵医嘱或仔细阅读说明，在无法准确判断疾病种类时不要乱用药，那只会使情况更糟糕）	<input type="checkbox"/> 维生素片	1	盒	阴凉干燥	种类繁多，可自行选择
		<input type="checkbox"/> 高锰酸钾	1	盒	阴凉干燥	杀菌、消毒、改善水质
		<input type="checkbox"/> 止泻药	1	盒	阴凉干燥	蒙脱石散、藿香正气等
		<input type="checkbox"/> 胃药	1	盒	阴凉干燥	藿香正气、洁白丸、吗丁啉等
		<input type="checkbox"/> 泻火药	1	盒	阴凉干燥	黄连上清片、三黄片等
		<input type="checkbox"/> 常用感冒药	1	盒	阴凉干燥	板蓝根、感冒灵等
		<input type="checkbox"/> 皮肤病类	1	盒	阴凉干燥	皮炎平、达克宁
		<input type="checkbox"/> 抗生素	1	盒	阴凉干燥	青霉素、罗红霉素、头孢等
		<input type="checkbox"/> 抗痢疾、抗疟疾	1	盒	阴凉干燥	盐酸米诺环素、磺胺嘧啶片
	救护物资	<input type="checkbox"/> 创伤急救箱	1	套	阴凉干燥	缝合、处理简单外伤
		<input type="checkbox"/> 碘伏	1	瓶	阴凉干燥	消毒
		<input type="checkbox"/> 酒精	1	瓶	阴凉干燥	消毒、引火燃料
		<input type="checkbox"/> 消毒棉、纱布	1	套	阴凉干燥	止血、过滤烟、过滤脏水杂物
		<input type="checkbox"/> 酒精棉片	若干	包	阴凉干燥	保洁、引火、止血
		<input type="checkbox"/> 创可贴	若干	包	阴凉干燥	止血、保护

救援物资	通讯设备	<input type="checkbox"/>	短波收音机	1	个	阴凉干燥	通信断了以后唯一获取外界信息的方式
		<input type="checkbox"/>	对讲机	1	套	阴凉干燥	可选设备，群体活动备用
		<input type="checkbox"/>	美国国旗	1	副	阴凉干燥	危难时刻假如遇到美国鬼子可以佯降保命
	照明设备	<input type="checkbox"/>	手电筒	1	只	阴凉干燥	手电筒、干电池
		<input type="checkbox"/>	照明蜡烛	1	盒	阴凉干燥	长期停电用于照明
	能源类	<input type="checkbox"/>	AAA干电池	若干	节	阴凉干燥	5号、7号适量
		<input type="checkbox"/>	太阳能电池板	1	副	阴凉干燥	电子设备充电
		<input type="checkbox"/>	打火机、万次火柴	若干	个	阴凉干燥	取火
		<input type="checkbox"/>	固体酒精	若干	块	通风处	生火
		<input type="checkbox"/>	汽油、煤油	若干	瓶	通风处	生火、引火、燃烧弹等
		<input type="checkbox"/>	煤气罐	1	罐	通风处	生火、固定地点使用
		<input type="checkbox"/>	木炭	若干	个	通风干燥	生火
	求生工具	<input type="checkbox"/>	游泳眼镜	1	个	阴凉干燥	防水、防尘、防烟、防火苗
		<input type="checkbox"/>	口罩	1	个	阴凉干燥	防尘、防烟、预防传染病
		<input type="checkbox"/>	口哨	1	个	阴凉干燥	紧急救援、示警
		<input type="checkbox"/>	鱼线鱼钩、针线	1	副	阴凉干燥	缝补用品、伤口、捕鱼
		<input type="checkbox"/>	工兵铲	1	个	阴凉干燥	防卫、砍、挖等用途
		<input type="checkbox"/>	多功能刀	1	个	阴凉干燥	维修、制作等用途
		<input type="checkbox"/>	安全绳套装	1	套	阴凉干燥	高空缓降用途
		<input type="checkbox"/>	手套	3	副	阴凉干燥	三种手套：御寒、劳动、橡胶
		<input type="checkbox"/>	登山包	1	个	阴凉干燥	负重更方便
		<input type="checkbox"/>	防水帐篷	1	个	阴凉干燥	野外露营必备
		<input type="checkbox"/>	防水帆布	1	个	阴凉干燥	野外露营必备
		<input type="checkbox"/>	雨衣、雨鞋	1	套	阴凉干燥	方便在雨中作业
		<input type="checkbox"/>	救生圈	1	个	阴凉干燥	渡河、救生等
		<input type="checkbox"/>	指南针、地图	1	套	阴凉干燥	野外生存必备
		<input type="checkbox"/>	袖珍工具箱	1	个	阴凉干燥	维修、制作等用途
		<input type="checkbox"/>	密封塑料袋	1	个	阴凉干燥	用途广泛、充气求生、储水等
		<input type="checkbox"/>	便携净水器	1	个	阴凉干燥	户外饮用水获取
		<input type="checkbox"/>	袖珍笔记本、笔	1	套	阴凉干燥	记录储备用量及记事
	自制净水装置	<input type="checkbox"/>	1. 大可乐瓶	若干	个	阴凉干燥	滤水装置主体
		<input type="checkbox"/>	2. 活性炭	若干	个	阴凉干燥	吸附细菌等
		<input type="checkbox"/>	3. 医用棉	若干	个	阴凉干燥	隔离
		<input type="checkbox"/>	4. 医用纱布	若干	个	阴凉干燥	隔离
		<input type="checkbox"/>	5. 细沙	若干	个	阴凉干燥	过滤
		<input type="checkbox"/>	6. 砾石	若干	个	阴凉干燥	过滤