



**American
Red Cross**

in Greater New York

家用應急用品箱

該用品箱雖然可裝各種物品，但應至少裝有足夠供應三天的給養。切記，發生緊急事件時您不可能去商店購物或尋找補給品。

您應該在自己的家庭抗災用品箱中備好下列基本物品：食品、水、急救用品、衣物和寢具、工具和特殊需要物品。確保物品中包括每人每天一加侖用量的水和不易變質的食品。

準備一個物品齊備的急救箱。將滅火器、手電筒和電池供電的收音機放在觸手可及的位置。確保將用品箱保存在氣密和防水的容器內。每六個月更換一次儲存食品；更換電池並且每年至少重新評估一次您所需的物品。

水

將水存儲在塑膠容器（如軟飲料瓶）中。避免使用易碎或易分解的容器（如牛奶盒或玻璃瓶）。一個正常人每天需要喝至少兩夸脫水。在高熱環境下以及在做劇烈運動後，人對水的需求會增加一倍。兒童、哺乳期的婦女和病人需要飲用更多的水。

- ☐ 為每個家庭成員準備至少三天的水。
- ☐ 每人每天需要一加侖的水（兩夸脫為飲用水，兩夸脫用來做飯或清潔衛生。）

食品

儲備至少夠三天食用的不易變質的食品。選擇那些無需冷藏、加工、烹飪以及只需少量或不需要水的食品。如果您必須要加熱食品，請備好燃料罐。選擇體積小、重量輕的食品。請將下列食品包括在您的抗災用品箱中：

- ☐ 開罐即食的罐頭肉、水果和蔬菜
- ☐ 維生素
- ☐ 罐裝果汁、牛奶和湯（如果是奶粉或果汁粉，則應儲備更多的水）
- ☐ 為嬰兒、老年人或對飲食有特殊要求的人準備合適的食品
- ☐ 主食——糖、鹽、胡椒
- ☐ 休閒食品——甜餅、硬糖、甜麥片、即溶咖啡、茶包
- ☐ 高能量食品——花生醬、果凍、餅乾、格蘭諾拉燕麥卷（Granola bars）和雜果仁（Trail mix）

急救包

在家中和每輛車中各準備一個急救箱。急救箱中應包括：

- ☐ 不同大小的無菌創可貼
- ☐ 兩英寸寬的消毒紗布墊（四到六個）
- ☐ 四英寸寬的消毒紗布墊（四到六個）
- ☐ 低敏感性膠布
- ☐ 三角繃帶（三個）
- ☐ 兩英寸寬的消毒繃帶卷（三卷）
- ☐ 三英寸寬的消毒繃帶卷（三卷）
- ☐ 剪刀
- ☐ 鑷子
- ☐ 針
- ☐ 濕紙巾
- ☐ 消毒劑
- ☐ 體溫計
- ☐ 壓舌板（兩支）
- ☐ 管裝凡士林或其他潤滑油
- ☐ 不同大小的別針
- ☐ 清潔劑/肥皂
- ☐ 乳膠手套（兩副）
- ☐ 防曬用品
- ☐ 非處方藥物
- ☐ 阿斯匹林或非阿斯匹林類止痛藥A
- ☐ 治療腹瀉的藥物
- ☐ 抗酸藥（用於治療胃部不適）
- ☐ 吐根糖漿（催吐類藥物，請遵照毒物控制中心的建議來使用）
- ☐ 瀉藥
- ☐ 活性炭（請遵照毒物控制中心的建議來使用）



家用應急用品箱

衣物和寢具 至少為每人準備一套換洗衣物和鞋子。

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 耐穿的鞋子或工作靴 | <input type="checkbox"/> 帽子和手套 |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 保暖內衣 |
| <input type="checkbox"/> 密拉毯或睡袋 | <input type="checkbox"/> 太陽鏡 |

工具和常用物品

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 旅行餐盒或紙杯、盤子和塑膠餐具 | <input type="checkbox"/> 針、線 |
| <input type="checkbox"/> 應急手冊 | <input type="checkbox"/> 醫用滴管 |
| <input type="checkbox"/> 用電池供電的收音機和備用電池 | <input type="checkbox"/> 用來關閉家裏煤氣和水管的扳鉗 |
| <input type="checkbox"/> 電池供電或手搖供電的手電筒 | <input type="checkbox"/> 哨子 |
| <input type="checkbox"/> 現金或旅行支票、零錢 | <input type="checkbox"/> 塑膠片 |
| <input type="checkbox"/> 非電力驅動的開罐器、工具刀 | <input type="checkbox"/> 地圖（用於確定避難所的位置） |
| <input type="checkbox"/> 滅火器小瓶ABC型 | |
| <input type="checkbox"/> 老虎鉗，螺絲刀，錘子 | 衛生用品 |
| <input type="checkbox"/> 膠帶，塑膠薄膜 | <input type="checkbox"/> 衛生紙、紙巾 |
| <input type="checkbox"/> 指南針 | <input type="checkbox"/> 肥皂、液體清潔劑 |
| <input type="checkbox"/> 帶防水包裝的火柴 | <input type="checkbox"/> 婦女衛生用品 |
| <input type="checkbox"/> 鋁箔 | <input type="checkbox"/> 個人衛生用品 |
| <input type="checkbox"/> 塑膠容器 | <input type="checkbox"/> 塑膠垃圾袋和帶子（個人衛生用） |
| <input type="checkbox"/> 信號彈 | |
| <input type="checkbox"/> 紙、筆 | <input type="checkbox"/> 帶密封蓋的塑膠桶 |
| | <input type="checkbox"/> 除菌劑 |
| | <input type="checkbox"/> 家用含氯漂白粉 |

特殊需要的物品

在家中和每輛車中各準備一個急救箱。急救箱中應包括：

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 嬰兒用品 | <input type="checkbox"/> 重要的家庭文件，將這些文件的副本裝在防水和便於攜帶的容器內： |
| <input type="checkbox"/> 嬰兒配方食品 | • 身份證，駕駛執照 |
| <input type="checkbox"/> 尿片 | • 遺囑、保險單、合同、契約書、股票和證券 |
| <input type="checkbox"/> 各種瓶子 | • 護照、社會安全卡、防疫證明 |
| <input type="checkbox"/> 奶粉 | • 銀行帳號 |
| <input type="checkbox"/> 藥品 | • 信用卡帳號和公司文件 |
| | • 貴重家庭物品和重要電話號碼的存放 |
| 成人用品 | • 與家庭成員有關的各種文件（出生、死亡證明、結婚證書） |
| <input type="checkbox"/> 治療心臟病和高血壓的藥物 | |
| <input type="checkbox"/> 胰島素/處方藥 | <input type="checkbox"/> 娛樂物品—遊戲和書籍 |
| <input type="checkbox"/> 口腔衛生用品 | |
| <input type="checkbox"/> 隱形眼鏡及其配屬用品 | |
| <input type="checkbox"/> 備用眼鏡，助聽器材 | |
| <input type="checkbox"/> 電池 | |