

“过冬”储备清单 版本v1.0

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）

| 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 |
| | 救护物资 | <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 |
| | | <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 |
| 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 |
| | 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 |
| | 自制净水装置 | <input type="checkbox"/> 袖珍笔记本、笔 | 1 | 套 | 阴凉干燥 | 记录储备用量及记事 |
| | | <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 |