

緊急用品包檢查清單

為任何緊急狀況做好準備。準備一個包含各項物品的緊急用品包，為自己、家人及寵物做好因應三天以上緊急狀況的準備。將用品包放入耐用好背的後背包或帆布包中。根據情況，主管機關可能要求您就地避難（留在室內）或帶著用品包疏散。以下檢查清單有助您準備用品包。

飲水與食物

- 每人每天一加侖的水，再加上寵物用水
- 可即時食用的罐頭肉類、魚類、湯品、豆類、蔬菜與水果。選擇不太需要或完全不需要烹煮的食物。
- 鹽、胡椒、糖、辣椒
- 奶粉、茶、即溶咖啡
- 高能量零食：堅果、蛋白質營養棒、果仁混合包、花生醬
- 休閒食品：穀麥片、乾果、脆餅乾、軟餅乾、硬糖果、可可
- 嬰兒、特殊需求者及寵物的食品
- 紙杯、紙盤及塑膠餐具
- 露營炊具組或平底鍋
- 手動開罐器
- 錫箔紙、保鮮膜

定期更換用品包內的食物。有些食物必須在六個月內食用完畢，例如奶粉、乾果及軟餅乾。其他食物最長可保存一年，例如罐頭湯品及肉類、水果、蔬菜和果汁、花生醬、果凍、硬糖果及罐頭堅果。有些食物可永久保存（須使用真空容器並遠離熱源），包括植物油、乾燥玉米及小麥、烘焙粉、大豆、即溶咖啡、茶和可可、鹽、米、肉湯產品及乾燥義大利麵。

緊急用品

- 現金、旅行支票、硬幣
- 電池式收音機、NOAA 氣象無線電
- 手電筒
- 電池
- 手機
- 口罩
- 你所在地區及鄰近各州的地圖
- 哨子
- 家裡及汽車的備份鑰匙
- 小型滅火器
- 扳手或鉗子，用來關閉公用事業設備
- 附綁帶的塑膠垃圾袋
- 衛生紙、濕紙巾
- 家用含氯漂白劑（淨水用）
- 裝入防水容器中的火柴
- 肥皂、清潔劑、含酒精洗手液
- 牙刷及牙膏、牙線、消臭劑、洗髮精、刮鬍用品
- 女性衛生用品、保險套
- 護唇膏、防曬乳
- 嬰兒用品（尿布、奶瓶等）
- 寵物用品（貓砂、除蚤項圈等）
- 書籍、牌卡、桌遊

-更多資訊-



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response

Updated 04/2019

急救包

- 急救手冊
- 處方藥；每位家庭成員的重要藥物兩週份
- 非處方藥： 阿斯匹靈或其他止痛藥；過敏藥、止瀉藥、制酸劑、通便藥、抗生素軟膏、維生素、洗眼液
- 處方醫療用品，例如葡萄糖及血壓監控器材
- 剪刀、鑷子、放大鏡
- 無菌針頭、安全刮鬍刀
- 溫度計
- 防蟲劑
- 鏡子
- 各種大小的無菌黏性繃帶（Band-Aids）、紗布墊及繃帶卷
- 防過敏醫療級黏性膠帶
- 多副拋棄式手套
- 異丙醇、雙氧水
- 消毒劑、消毒噴劑
- 冰枕和溫枕

衣物及寢具

- 包括每人至少一雙替換鞋及一套替換衣物
- 長褲及長袖上衣
- 耐用鞋或工作靴
- 保暖內衣、一般內衣
- 多雙襪子
- 保暖帽及工作手套
- 夾克或外套、雨衣、（防水）披風式外套
- 睡袋
- 毯子、太空毯、枕頭
- 浴巾、毛巾
- 備用的視力矯正眼鏡、太陽眼鏡

衣物及寢具

將副本（非正本）保存在防水的可攜容器中，或掃描至光碟或 USB 隨身碟

- 銀行帳號（支票、存款）
- 信用帳號，包括公司名稱及聯絡資訊
- 社會安全卡及記錄
- 護照
- 家庭記錄： 出生、結婚證書及死亡證明、離婚裁定
- 遺囑、生前遺囑、預立醫療指示
- 法律授權書文件
- 醫療記錄
- 目前的醫療及視力矯正處方
- 全家人及寵物的疫苗施打記錄
- 契據、房貸、所有權、租賃協議
- 所有保單（壽險、醫療險、車險、房屋險、意外險）
- 股票及債券、證券、投資明細
- 銀行貸款協議、其他合約
- 汽車所有權、銷售清單、序號或 VIN 編號、駕照
- 聘用記錄
- 近期退稅資料
- 重要收藏品記錄、估價
- 學校成績單、學位證書
- 保險箱位置及備用鑰匙、內容清單
- 手稿正本、光碟
- 日誌、日記、家譜
- 家中物品清單（包括相片）
- 家庭成員及寵物的現況相片
- 家庭成員、寵物及重要活動的珍貴相片

歡迎造訪 <http://preparedness.health.maryland.gov> 及 www.facebook.com/MarylandOPR 瞭解更多資訊。

