

# 灾难物资包

灾难物资包是您的家庭在紧急情况下可能需要的**基本物品**的集合。查看下列基本物品，并考虑您的家庭可能有哪些特殊需求。紧急情况发生后的几天，您可能需要努力维持生存。做好应对准备意味着为自己备好至少可以维持 72 小时的食物、水和其他用品。



1/2

## 建议准备的基本物品

- 水（至少：每人 3 加仑）
- 食物（至少：每人 3 天的食物量，应该是无需冷藏的食物）
- 手动开罐器
- 收音机（电池供电或手摇发电）
- 手电筒
- 备用电池，用于：
  - 手电筒
  - 收音机
  - 医疗设备
  - 物资包中的其他电动物品
- 手机和手机充电器
- 个人卫生用品
  - 婴儿湿巾
  - 垃圾袋
  - 免洗手消毒液
  - 口罩
- 手工工具
  - 钳子
  - 螺丝刀
  - 扎带
  - 胶带
  - 眼镜修理包
- 通信设备和充电插头
- 宠物食品和额外的水
  - 水和食物的碗
  - 携带箱/笼子和牵引绳
- 医疗用品
  - 处方药
  - 非处方药（如止痛药、止泻药、抗酸药或通便药）
  - 医疗警示手环或标签
  - 急救包
    - 创可贴/绷带
    - 抗菌软膏
    - 温度计
  - 安慰和感官物品
    - 降噪耳机
    - 解压玩具
    - 其他感官辅助物品
  - 保险卡复印件
  - 已知过敏症的清单

## 建议准备的基本物品（续）

- 毯子、被子或睡袋
- 枕头
- 整套换洗衣物
  - 内衣
  - 裤子和上衣
  - 袜子
  - 睡衣
- 口哨
- 所有季节的额外换洗衣物
- 一双结实的鞋子
- 淋浴鞋和个人卫生用品
  - 牙刷和牙膏
  - 梳子或刷子
  - 体香剂
  - 肥皂
  - 洗发水
  - 洗脸巾和毛巾
  - 女性用品
- 当地的地图（预先标记重要地点和交通路线）
- 紧急联系信息
- 身份证或驾照
- 您医生的姓名和电话
- 您领取药物的地点的名称和电话

## 鼓励准备的附加物品

- 现金
- 身份证复印件
- 应急参考指南
- 多功能工具或小折刀
- 夹链密封袋
- 露营用炉
  - 燃料
  - 打火机
  - 火柴（装在防水容器中）
- 露营炊具套装
- 露营餐具套装/塑料器皿
- 床单和麻绳或小型自动帐篷（以减少繁忙空间的视觉刺激或提供即时的隐私）
- 带有短语、图片或象形图的压膜卡片（以防您的通讯设备无法使用）
- 灭火器
- 纸和铅笔
- 书籍、拼图、桌游等
- 用于娱乐的手持电子设备（装有电影和游戏）等

## 练习您的计划

通过访问 [ready.gov](https://www.ready.gov) 网站，依次使用 <https://www.ready.gov/plan> 和 <https://www.ready.gov/kids> 上提供的工具和儿童游戏，以开始进行家庭讨论