

# 個人準備指南

## Personal Preparedness Guide (Traditional Chinese)

OEM EMERGENCY MANAGEMENT

您知道嗎？很多個人急難救助裝備適用於不只一種災害。

假如無法離家或必須撤離，為照顧您和家人基本需要，必須提前做好準備。

提前準備適用於應對多種災難，如野火、地震、疫情！

### 與家人一起做好計畫！

- 指定一名在別州的聯繫人，讓所有家人可以向此人報平安。
- 為孩子的看護或學校制定聯絡人名單，並計劃好如何應對孩子突然需要接送或學校突然關門的情況。
- 跟家人親友提前溝通，假如他們生病了，要怎樣安排照護；或您需要準備什麼，才能在家裏照護他們。
- 保留健康記錄的紙本和電子本，供自己參考。



### 備妥緊急避難包，確保物資充足！



想想如果無法到附近超市買東西，或無法收到亞馬遜貨品、Instacart 生鮮快遞等，您最需要的是什麼。

- 不易腐爛的食物 (能存放在櫥櫃裏)
- 應對疫情或疾病的物資
- 消耗品要多準備一些
- 家中、工作場所及車裏各準備一個緊急避難包
- 每 6 個月更新一次物資



不一定要只靠魚類或豆類罐頭！請買您會想吃的不易腐爛食物。

### 一般準備物資

- 飲用水 (每人每天 1 加侖)
- 手電筒，和備用電池或太陽能充電器
- 丙烷卡式爐，以防廚房不能用
- 急救包和個人清潔用品
- 堅固的鞋子和替換衣物
- 小面額現金
- 您家庭所需的物品：寵物糧食、尿布、濕紙巾、奶粉
- 哨子，方便求助
- 防塵口罩、塑膠片卷 (膠膜)、大力膠布 (布膠帶：duct tape)，方便清潔或就地避難使用
- 濕紙巾、肥皂、垃圾袋、束線帶 (索帶)，方便個人衛生使用
- 扳手或鉗子，用於關掉水、電、瓦斯 (煤氣)
- 手動開罐器，用於打開食物罐頭
- 手機充電器和備用電池
- 火柴，要放在防水容器內

### 補充緊急避難包之防疫或醫療物資：

- 溫度計
- 退燒或止痛藥
- 舒緩胃部不適的物資
- 止咳藥、感冒藥
- 含電解質的飲料
- 消毒濕紙巾或噴霧、漂白水
- 肥皂
- 面紙
- 酒精乾洗手 (搓手液)
- 足夠 60 天用的藥物



準備緊急避難包時，可參考露營裝備！考慮加一些好玩的東西，如撲克牌或遊戲。



如果住在可能出現公共安全斷電 (Public Safety Power Shutoff, 簡稱 PSPS) 的地方，野火季期間請小心避免在冰箱或冷凍庫存放過多易腐爛的食物。



Stanford MEDICINE