做好准备

管辖区域
标识

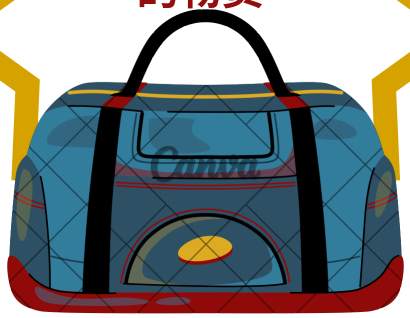
应急物资包

您可能已拥有应急所需的大部分物品。将关键物品集中放置一处，以便更好准备。使用本资料包中的清单为您和您的亲人做准备。

准备应急包

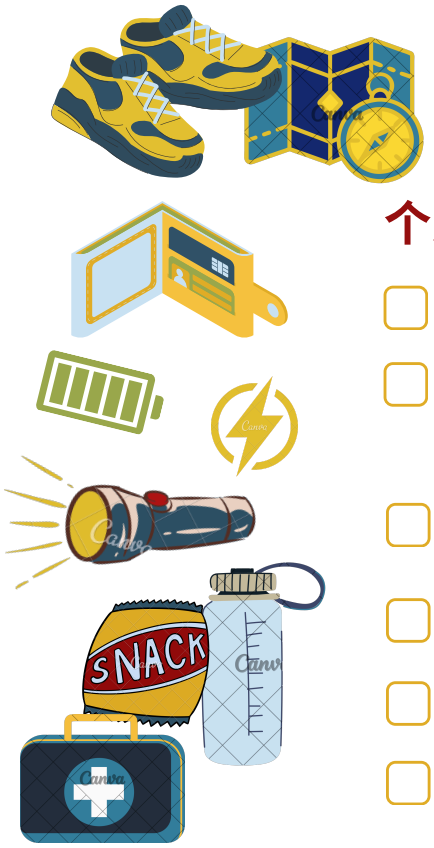
应急包装有您必须迅速离开家时所需的物品。为每位家庭成员（包括宠物）打包一个包，并放在易于取用的地方。打包时请使用此清单。

准备 3 天的物资



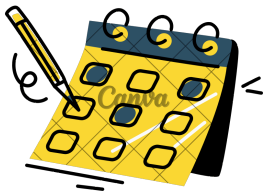
必需品

- [ ] 结实的鞋子
- [ ] 舒适的衣服
- [ ] 现金（小额钞票）
- [ ] 信用卡
- [ ] 喜欢的零食
- [ ] 手机充电器
- [ ] 重要文件副本*
- [ ] 手电筒
- [ ] 本地地图
- [ ] 备用电池
- [ ] 急救包
- [ ] 水瓶*
- [ ] 药物和医疗用品*
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____



个人物品

- [ ] 家人和宠物照片
- [ ] 舒适物品或活动用品（书籍、笔记本、涂色书、扑克牌）
- [ ] 睡袋或保暖毯
- [ ] 洗漱用品*
- [ ] _____
- [ ] _____



设置提醒，每年更新一次应急包。

应急包更新日期

插入二维码

**完整清单见资料包*

做好准备

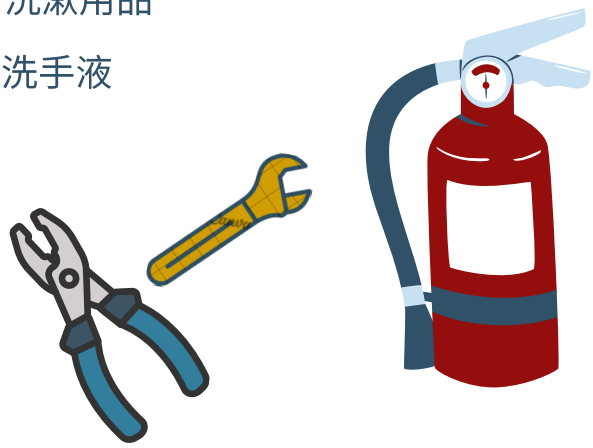
管辖区域
标识

准备居家应急包

居家应急包装有灾害后帮助您全家安全舒适留在家中的物品。准备时请使用此清单。

- ☐ 水（每人每天 1 加仑，宠物同计，用于饮用和卫生）
- ☐ 不易腐食品
- ☐ 手动开罐器
- ☐ 喜欢的零食
- ☐ 急救包
- ☐ 哨子
- ☐ 手电筒
- ☐ 电池收音机
- ☐ 备用电池
- ☐ 手机充电宝
- ☐ 药物和医疗用品*
- ☐ 湿巾
- ☐ 垃圾袋
- ☐ 一次性杯子、盘子、餐具、毛巾
- ☐ 灭火器
- ☐ 扳手或钳子（用于关闭公用设施）
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ 现金（小额钞票）
- ☐ 活动用品（桌游、笔记本、涂色书、扑克牌）
- ☐ 睡袋或保暖毯
- ☐ 洗漱用品*
- ☐ 洗手液



*完整清单见资料包

做好准备

管辖区域
标识

重要文件

将应急文件复印并安全存储在线上或多个位置，可带来安心感，并有助于简化恢复流程。此清单提供建议，但您无需拥有每一项才能感到有准备。将重要文件存放在防水、便携的容器中。

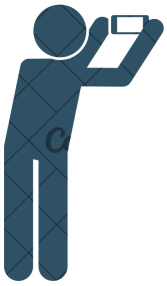
身份证明和个人记录

- [ ] 驾照或所在州身份证
- [ ] 护照
- [ ] 社保卡
- [ ] 出生证明
- [ ] 结婚证/离婚判决书
- [ ] 收养文件、监护协议、其他家庭法律文件
- [ ] 军人身份证/退伍文件

保险信息

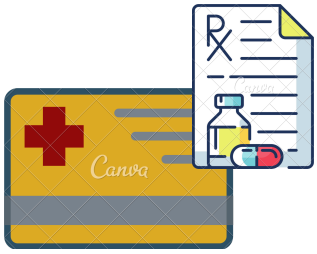
- [ ] 房主/租客保险单
- [ ] 灾害保险单（地震、洪水、野火）
- [ ] 汽车保险单
- [ ] 健康、人寿、残疾或长期护理保险单
- [ ] 主要物品购买收据（家电、电子产品、珠宝等）

法律与准备文件



- [ ] 遗嘱、信托或遗产规划文件
- [ ] 监护权和授权委托书（财务和医疗）
- [ ] 家庭应急计划（集合地点、联系人）
- [ ] 所有权证明文件；拍摄家中照片和视频

医疗与健康记录



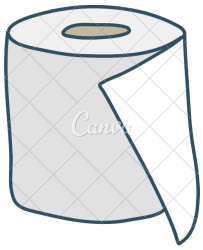
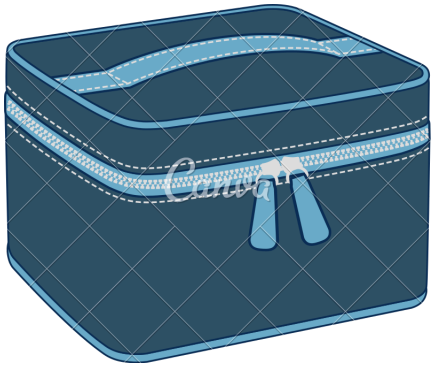
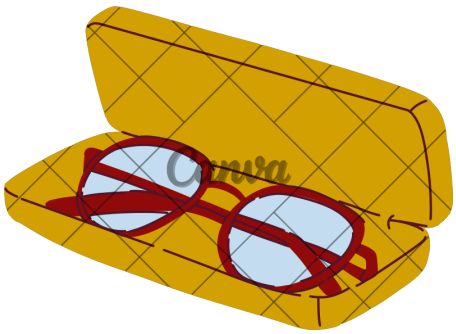
- [ ] 健康保险卡
- [ ] 免疫记录
- [ ] 处方副本（药物、眼镜、医疗设备）
- [ ] 医生和紧急联系人信息列表

做好准备

管辖区域
标识

洗漱用品

- [ ] 旅行装洗发水/护发素
- [ ] 肥皂
- [ ] 除臭剂
- [ ] 纸巾
- [ ] 牙刷和牙膏
- [ ] 梳子或刷子
- [ ] 洗面奶
- [ ] 保湿霜
- [ ] 湿巾
- [ ] 卫生纸
- [ ] 洗手液
- [ ] 月经用品和个人卫生用品
- [ ] 备用眼镜和眼镜盒
- [ ] 备用隐形眼镜
- [ ] 隐形眼镜护理液
- [ ] 防晒霜
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

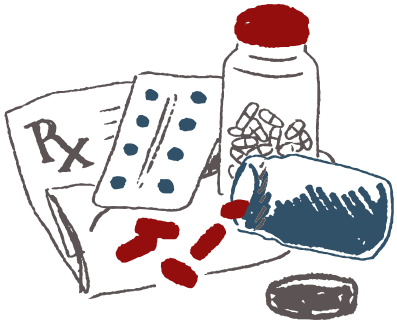




做好准备

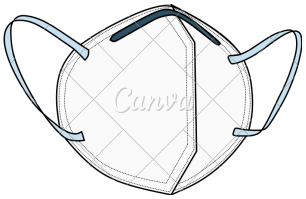
管辖区域
标识

医疗用品

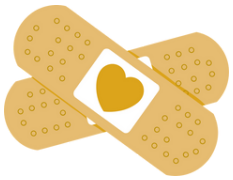
医疗设备和用品



- ☐ 备用充电宝和充电器
- ☐ 助听器
- ☐ 吸入器
- ☐ 膀胱或肠道控制用品（护垫、尿布、湿巾、一次性袋、防疹粉）
- ☐ 手动移动设备（电动代步车、助行器、拐杖）
- ☐ 小冷藏箱和速冻冰袋（用于必须冷藏的药物）



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



辅助设备

- ☐ 适应性餐具
- ☐ 可弯曲吸管
- ☐ 手动食物切碎器
- ☐ _____
- ☐ _____

沟通设备和工具

- ☐ 信息和沟通卡
- ☐ _____

感官工具

- ☐ 减压玩具
- ☐ 降噪耳机
- ☐ 耳塞
- ☐ _____

做好准备

管辖区域
标识

药物跟踪表

列出所有药物、剂量和频率。根据需要添加重要备注。

药物	剂量	频率	医生的姓名	备注

做好准备

管辖区域
标识

老年人

重要用品

- ☐ 医疗设备
- ☐ 失禁用品（护垫、尿布、湿巾、一次性袋、防疹粉）
- ☐ 药物
- ☐ 小冷藏箱和速冻冰袋（用于必须冷藏的药物）
- ☐ 移动设备（电动和非电动）
- ☐ 备用充电宝和充电器（移动设备、助听器电池）
- ☐ 假牙和护理液
- ☐ 备用眼镜和眼镜盒；放大镜
- ☐ 导管和管道
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

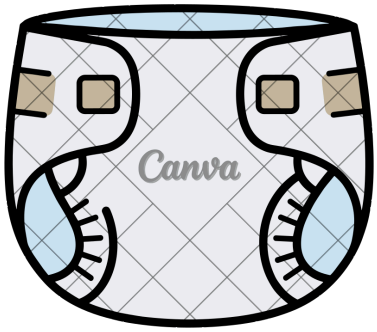
做好准备

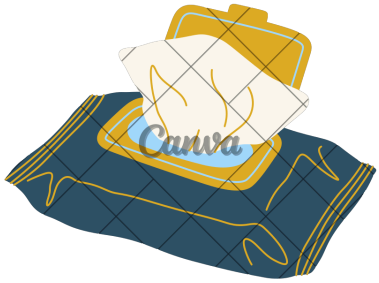
管辖区域
标识

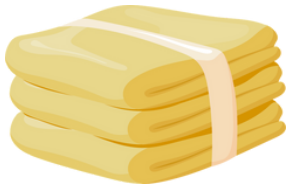
老年人

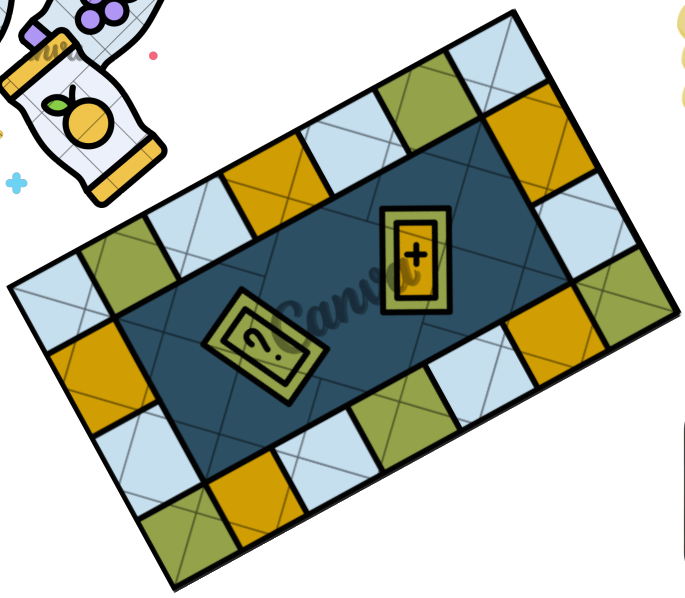
重要用品

- [ ] 熟悉的玩具、毛绒动物、游戏和舒适物品
- [ ] 罐装牛奶/配方奶粉或相关食品
- [ ] 轻便、营养丰富的零食（儿童安全包装）
- [ ] 适应性餐具、可弯曲吸管、手动食物切碎器
- [ ] 备用衣物和围嘴
- [ ] 身份证和家长联系信息
- [ ] 护垫、尿布、湿巾、处置袋、防疹粉
- [ ] 近期家庭照片（每人一份）
- [ ] 儿童药品和处方
- [ ] 婴儿肥皂、毛巾、牙刷、牙膏
- [ ] 消毒湿巾
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____





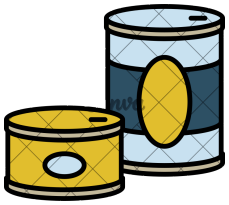




做好准备

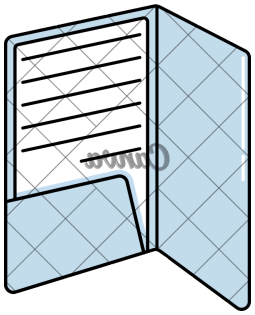
管辖区域
标识

宠物/服务动物



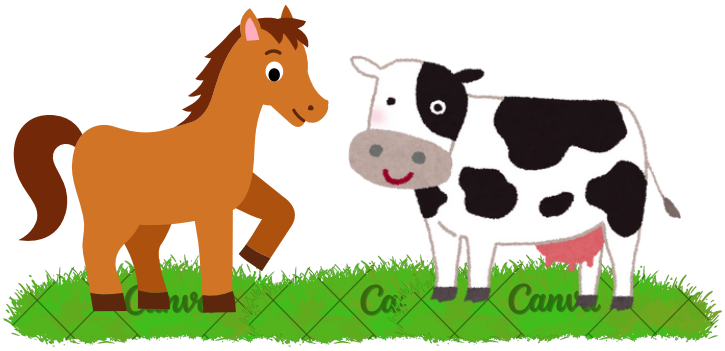
准备 3 至 7 天的物资

- [ ] 水
- [ ] 宠物食品
- [ ] 可折叠食盆
- [ ] 备用牵绳/背带和身份标签
- [ ] 文件（所有权、微芯片信息、疫苗记录）
- [ ] 小宠物毯或舒适物品
- [ ] 任何宠物药物
- [ ] 清洁用品
- [ ] 玩具
- [ ] 宠物运输箱
- [ ] 卫生需求（包括宠物砂和猫砂盒，如适用）



大型动物

为大型动物和牲畜制定应急计划，包括它们是否能与您一起疏散，或如何在紧急情况下保护它们。

- [ ] 动物饲料和水
- [ ] 笼头或牵绳
- [ ] 补充剂和药物
- [ ] 清洁用品
- [ ] 文件（兽医记录、微芯片信息、所有权证明）
- [ ] 准备动物运输方案
- [ ] 动物垫料
- [ ] 动物舒适用品
- [ ] 动物急救包
- [ ] 动物卫生需求
- [ ] 提灯

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____