



准备或采购 应急包

准备应急包是非常重要的一步，保证您为应对紧急情况做好万全准备。您应在家中常备应急包，其中应储备充足的物资，满足全家人至少3天的需求。

诸如洪涝、野火和主要电力中断之类的灾难情况，可能会造成非常严重的安全隐患。若您存在安全风险，社区官员可能要求您在家中避难或撤离到安全地点。若要求撤离，您可能只有几分钟的时间收拾所需的物品，然后离开家中。常备应急包，供您在家中使用，或根据需要随时取用携带，尽快到达撤离点。

准备应急包看似费时费力，花费过高，但并非如此，这实属明智之举！现在花些时间储存食物、水和物资，您便可以在紧急情况下满足自身和家人的需求。

以下是一些着手准备的建议：

- 采购前，首先查看家中已有物品。您可能备有一些急救物品和不易腐烂的食品，这样既可节省时间和金钱。
- 首先着手准备下表中的必需品，然后再根据安排添加额外物品。
- 在手机、钱包或钱夹中放置一张应急包所需物品清单，随身携带。当您外出采购时，检查清单，若物品有特价促销，即可购入。

- 每周或每月采购列表中的几项物品，分散采购成本。
- 询问家人和朋友是否有额外的列表物品，乐意提供给您。您还可以考虑逛一逛旧物出售或关注社交媒体的二手物品出售。
- 选购应急包所含的食物时，考虑以下几点：
 - 采购保质期较长的食品。检查罐头、盒子和袋子上的最佳日期，选购不会很快过期的物品。
 - 确保所采购的大包装食品不需要在打开后冷藏保存。灾害发生期间，电力可能中断数小时或数天，此时剩余食物可能需要悉数扔掉。
 - 定期检查应急包中食物的最佳日期和有效期。将要过期时，从应急包中取出食物并选购新食物代替物品。您可以食用即将过期的食物，避免浪费。

在点滴中慢慢着手准备，面临灾难或紧急情况时，将对您大有裨益。所花费的时间和金钱都将体现重大价值。

准备应急包

必需品

饮用水：每人每天至少1升（如有宠物，则为2升），至少满足3天需求。

清洁卫生用水：每人每天2升

不易腐烂的食物：每人至少一天的摄食量，如：

即食罐头食品（肉类、水果、蔬菜）

蛋白质，麦片棒或水果条

干麦片或麦片粥

混合坚果

花生酱

水果干

肉干

燕麦

苹果酱

罐头果汁

不易腐烂的巴氏杀菌牛奶

婴幼儿食物

提示

即使不易腐烂的食物也有保质期。每年检查应急包，并根据需要更换食物。

手动开罐器（若备有罐头食品）和餐具

您离不开的物品，如药物（备处方副本）、备用眼镜或隐形眼镜、婴儿用品（尿片、配方奶粉、食物、玩具）、助听器、假牙、糖尿病用品、助行器、宠物食品和药物等，至少维持3天用量。

重要文件——考虑以下文件副本：

出生证和结婚证

护照、永久居民卡、移民身份卡
等类似重要文件

健康卡

驾照

遗嘱

地契

保险

提示

纸版重要文件副本应放置在安全位置（考虑在您家以外的安全地点），此外还需要考虑将重要文件的电子副本或图片保存在安全位置（例如加密USB或其他安全设备）或由可信任的联系人保管。

应急方案副本（详情请访问 redcross.ca/ready 或下载模板）

曲柄式或干电池手电筒和备用电池

曲柄式或电池收音机，及备用电池

房子和车辆备用钥匙

急救包

小额面值现金和硬币

个人卫生用品

备用手机充电器或电池

宠物用品，包括

食物

药物

疫苗接种记录

纸笔

哨子

其他待考虑的物品

您使用或想要随身携带的传统药物和/或礼仪物品。

在商店中可能很难找到的传统食品。

每位家庭成员的换洗衣物/鞋子

塑料布

剪刀和小型刀具（若进入抽空场所或中心/庇护所，则不允许携带）

洗手液

垃圾袋和束带

厕纸

多功能或基本工具（例如锤子、扳手、螺丝刀等）

胶带

每个家庭成员的睡袋或保暖毯子

玩具、游戏、书籍、纸牌

纸版地图

采购应急包

想要购买应急包，无需自己逐项准备？您可以访问 <https://products.redcross.ca>，从加拿大红十字会网站采购应急包。根据家中成员数量，选择应急包的类型。收到应急包后，参考上述列表，添加所购应急包中未包含的物品，如水和不易腐烂的食物。

收拾应急包

我们建议将这些物品一起存放在结实且易于携带的袋子中，例如在紧急情况下便于使用和随身携带的背包。

储存应急包

收拾完应急包后，将其放置在洁净干燥的区域，便于您需要快速离家（撤离）时随时取用。确保家中所有成员均知晓储存位置。

每年检查应急包，确保在需要时随时取用。

► **应急包一经使用后，务必及时补充新物资。**

**访问 redcross.ca/ready
了解更多准备技巧。**

免责声明：本档所提供的信息仅供参考，不应作为专业建议。访问本文档中的信息，即表示您同意加拿大红十字会及其代理商对因使用本信息而引起的任何形式的损伤、损失、索赔或损害，或与因使用本信息有关的任何其它直接或间接的索赔，概不承担任何责任。

