

个人应急准备指南

Personal Preparedness Guide (Simplified Chinese)

OEM EMERGENCY MANAGEMENT

您知道吗，面对不同类型的灾难，许多个人应急准备是通用的？

不管是被困在家还是必须撤离，提前为自己和家人的基本需求做好准备，能帮助您应对多种灾难，如野火、地震和疫病大流行！

和家人一起做好预案！

- 指定一名州外的联系人，家人可以与其联系报平安。
- 为子女的看护人或学校创建一个联系人名单，并计划好如何应对突然需要接送或学校突然停课的情况。
- 与家人和亲友提前沟通，如果他们生病了会得到什么样的照顾，或者您需要准备些什么才能在家里照顾他们。
- 保留医疗记录的纸质版和电子版，以供个人参考。



准备一套物资装备并保持存货充足！



考虑如果去不了附近超市，亚马逊、Instacart 等平台送货也送不过来，您最需要的会是什么。

- 不易放坏的食物 (可放在食品储藏柜里)。
- 大流行病、疫病物资
- 在方便拿取的地方准备额外的消耗品
- 家中、工作地点和车上应各有一个应急包
- 每 6 个月更新一次物资



除了罐头鱼和罐头豆子以外，您还有其他选择！买自己想吃且不易放坏的食品。

一般个人应急物资

- 饮用水 (每人 1 天 1 加仑)
- 手电筒，有备用电池或太阳能充电
- 丙烷气卡式炉，以防厨房不能用
- 急救包和洗漱用品
- 结实的鞋子和换洗衣服
- 小额现金
- 您家庭需要的特殊物资：宠物食品、纸尿裤、湿巾、奶粉
- 口哨，用于呼救
- 防尘口罩、塑料薄布和布基胶带，用于清洁或就地避难
- 湿巾、肥皂、垃圾袋和塑料扎带，用于个人卫生
- 扳手或钳子，用于关闭水电煤气
- 手动开罐器，用于打开罐头食品
- 手机充电器和备用电池
- 火柴，放在防水容器里

在装备中加入应对大流行病或生病的物资

- 体温计
- 退烧药、止痛药
- 胃药
- 咳嗽和感冒药
- 含电解质的饮料
- 消毒湿巾、消毒喷雾和 (或) 漂白剂
- 洗手液
- 纸巾
- 含酒精的免洗洗手液
- 足够 60 天的药量



露营装备是很好的个人应急装备！可以备上好玩的物品，如扑克牌或游戏。



公共安全断电

如果您住的地方容易发生公共安全断电 (PSPS)，火灾季不要在冰箱和冰柜里存放过多易腐食品。