



# 準備或採購 應急包

**準備應急包是非常重要的第一步，保證您為應對緊急情況做好萬全準備。您應在家中常備應急包，其中應儲備充足的物資，滿足全家人至少3天的需求。**

諸如洪澇、野火和主要電力中斷之類的災難情況，可能會造成非常嚴重的安全隱患。若您存在安全風險，社區官員可能要求您在家中避難或撤離到安全地點。若要求撤離，您可能只有幾分鐘的時間收拾所需的物品，然後離開家中。常備應急包，供您在家中使用，或根據需要隨時取用攜帶，儘快到達撤離點。

準備應急包看似費時費力，花費過高，但並非如此，這實屬明智之舉！現在花些時間儲存食物、水和物資，您便可以在緊急情況下滿足自身和家人的需求。

## 以下是一些著手準備的建議：

- 採購前，首先查看家中已有物品。您可能備有一些急救物品和不易腐爛的食品，這樣既可節省時間和金錢。
- 首先著手準備下表中的必需品，然後再根據安排添加額外物品。
- 在手機、錢包或錢夾中放置一張應急包所需物品清單，隨身攜帶。當您外出採購時，檢查清單，若物品有特價促銷，即可購入。

- 每週或每月採購列表中的幾項物品，分散採購成本。
- 詢問家人和朋友是否有額外的列表物品，樂意提供給您。您還可以考慮逛一逛舊物出售或關注社交媒體的二手物品出售。
- 選購應急包所含的食物時，考慮以下幾點：
  - 採購保質期較長的食品。檢查罐頭、盒子和袋子上的最佳日期，選購不會很快過期的物品。
  - 確保所採購的大包裝食品不需要在打開後冷藏保存。災害發生期間，電力可能中斷數小時或數天，此時剩餘食物可能需要悉數扔掉。
  - 定期檢查應急包中食物的最佳日期和有效期。將要過期時，從應急包中取出食物並選購新食物代替物品。您可以食用即將過期的食物，避免浪費。

在點滴中慢慢著手準備，面臨災難或緊急情況時，將對您大有裨益。所花費的時間和金錢都將體現重大價值

## 準備應急包

### 必需品

飲用水：每人每天至少1升（如有寵物，則為2升），至少滿足3天需求。

清潔衛生用水：每人每天2升

不易腐爛的食物：每人至少一天的攝食量，如：

即食罐頭食品（肉類、水果、蔬菜）

蛋白質，麥片棒或水果條

幹麥片或麥片粥

混合堅果

花生醬

水果乾

肉乾

燕麥

蘋果醬

罐頭果汁

不易腐爛的巴氏殺菌牛奶

嬰幼兒食物

提示

即使不易腐爛的食物也有保質期。每年檢查應急包，並根據需要更換食物。

手動開罐器（若備有罐頭食品）和餐具

您離不開的物品，如藥物（備處方副本）、備用眼鏡或隱形眼鏡、嬰兒用品（尿片、配方奶粉、食物、玩具）、助聽器、假牙、糖尿病用品、助行器、寵物食品和藥物等，至少維持3天用量。

重要文檔——考慮以下文檔副本：

出生證和結婚證

護照、永久居民卡、移民身份卡  
等類似重要文檔

健康卡

駕照

遺囑

地契

保險

提示

紙版重要文檔副本應放置在安全位置（考慮在您家以外的安全地點），此外還需要考慮將重要檔的電子副本或圖片保存在安全位置（例如加密USB或其他安全裝置）或由可信任的連絡人保管。

應急方案副本（詳情請存取 [redcross.ca/ready](http://redcross.ca/ready) 或下載範本）

曲柄式或乾電池手電和備用電池

曲柄式或電池收音機，及備用電池

房子和車輛備用鑰匙

急救包

---

小額面值現金和硬幣

---

個人衛生用品

---

備用手机充電器或電池

---

寵物用品，包括

食物

藥物

疫苗接種記錄

---

紙筆

---

哨子

---

## 其他待考慮的物品

您使用或想要隨身攜帶的傳統藥物和/或禮儀物品。

---

在商店中可能很難找到的傳統食品。

---

每位家庭成員的換洗衣物/鞋子

---

塑膠布

---

剪刀和小型刀具（若進入抽空場所或中心/庇護所，則不允許攜帶）

---

洗手液

---

垃圾袋和束帶

---

廁紙

---

多功能或基本工具（例如錘子、扳手、螺絲刀等）

---

膠帶

---

每個家庭成員的睡袋或保暖毯子

---

玩具、遊戲、書籍、紙牌

---

紙版地圖

---

## 採購應急包

想要購買應急包，無需自己逐項準備？您可以訪問 <https://products.redcross.ca> 從加拿大紅十字會網站採購應急包。根據家中成員數量，選擇應急包的類型。收到應急包後，參考上述列表，添加所購應急包中未包含的物品，如水和不易腐爛的食物。

## 收拾應急包

我們建議將這些物品一起存放在結實且易於攜帶的袋子中，例如在緊急情況下便於使用和隨身攜帶的背包。

## 儲存應急包

收拾完應急包後，將其放置在潔淨乾燥的區域，便於您需要快速離家（撤離）時隨時取用。確保家中所有成員均知曉儲存位置。

**每年檢查應急包，確保在需要時隨時取用。**

➤ **應急包一經使用後，務必及時補充新物資。**

**存取 [redcross.ca/ready](https://redcross.ca/ready)  
瞭解更多準備技巧。**

免責聲明：本文檔所提供的資訊僅供參考，不應作為專業建議。訪問本文檔中的資訊，即表示您同意加拿大紅十字會及其代理商對因使用本資訊而引起的任何形式的損傷、損失、索賠或損害，或與因使用本資訊有關的任何其它直接或間接的索賠，概不承擔任何責任。

