




高雄市三民區第二衛生所網站公告資訊申請表

申請人	詹欣潔	組別	第二組
公告位置 (例如：)	最新訊息		
公告標題	115年本市市民防災手冊下載連結		
公告內文 (備註：本欄請鍵入公告之完整內容，將完全複製到網站上；如欲刊登資訊為電子檔，則本欄請填寫「電子檔置於本所共用槽資料夾」)	(一)緊急避難包準備方向，並鼓勵市民轉傳給親朋好友！		
公告起訖時間	公告起始日期：115年05月18日 公告下架日期：115年12月31日		

核章欄					
申 請 人		單位 主管		機關 首長	

※本申請表核可後送資訊管理業務承辦人。

緊急避難包準備方向(1天)

項目	內容
整體準備方向 (一般人，包含女性)	<p>【一般人】</p> <p><input type="checkbox"/> 緊急糧食飲水：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲用水 (每日最低水分攝取量為:每公斤*15 毫升) <input type="checkbox"/> 餅乾、巧克力、防災食品、真空速食食品等乾糧(全穀雜糧類 12 份、豆魚蛋肉類 6 份、蔬菜 4 份、水果 3 份、乳品 1.5 份、油脂類 6 份、堅果種子 1 份) <p><input type="checkbox"/> 醫療及清潔品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 優碘、棉花棒、紗布等急救用品 <input type="checkbox"/> 痠痛貼布或藥膏 <input type="checkbox"/> 個人用醫藥品 (每日服用藥、常用藥及常備藥等，要注意藥品保存時效及保存方式。) <input type="checkbox"/> 體溫計 <input type="checkbox"/> 衛生棉、護墊(女性生理用品) <input type="checkbox"/> 口罩、乾洗手、濕紙巾、面紙 <p><input type="checkbox"/> 禦寒保暖衣物：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 手套 (防切割耐磨) <input type="checkbox"/> 雨衣 <input type="checkbox"/> 小毛毯(或鋁毯)、暖暖包 <input type="checkbox"/> 個人用輕便外套、內衣、襪子、毛巾 <input type="checkbox"/> 小型睡袋(在可背負範圍內也可一併帶出) <p><input type="checkbox"/> 重要文件：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 身分證、健保卡及存摺影本(或數位電子檔存放手機) <input type="checkbox"/> 其他合法證明重要證件影本(或數位電子檔存放手機) <input type="checkbox"/> 另需要少許現金，最好準備些零錢，因為可能會使用到公共電話或自動販賣機。 <p><input type="checkbox"/> 鞋子：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 外出避難時，要記得穿上適合長距離行走的鞋子，以防路上碎石、玻璃刺傷。 <p><input type="checkbox"/> 其他：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 個人式簡易淨水設備 <input type="checkbox"/> 哨子 <input type="checkbox"/> 紙、筆 <input type="checkbox"/> 防災地圖 (下載消防防災 e 點通 APP 離線地圖或自行製作) <input type="checkbox"/> 可攜式收音機、手電筒、電池 <input type="checkbox"/> 打火機、瑞士刀 <input type="checkbox"/> 行動電源、充電器材

緊急避難包準備方向(2天)

項目	內容
整體準備方向 (一般人，包含女性)	<p>【一般人】</p> <p><input type="checkbox"/> 緊急糧食飲水：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲用水（每日最低水分攝取量為：每公斤*15 毫升） <input type="checkbox"/> 餅乾、巧克力、防災食品、真空速食食品等乾糧(全穀雜糧類 24 份、豆魚蛋肉類 12 份、蔬菜 8 份、水果 6 份、乳品 3 份、油脂類 12 份、堅果種子 2 份) <p><input type="checkbox"/> 醫療及清潔品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 優碘、棉花棒、紗布等急救用品 <input type="checkbox"/> 痠痛貼布或藥膏 <input type="checkbox"/> 個人用醫藥品（每日服用藥、常用藥及常備藥等，要注意藥品保存時效及保存方式。） <input type="checkbox"/> 體溫計 <input type="checkbox"/> 衛生棉、護墊(女性生理用品) <input type="checkbox"/> 口罩、乾洗手、濕紙巾、面紙 <p><input type="checkbox"/> 禦寒保暖衣物：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 手套（防切割耐磨） <input type="checkbox"/> 雨衣 <input type="checkbox"/> 小毛毯(或鋁毯)、暖暖包 <input type="checkbox"/> 個人用輕便外套、內衣、襪子、毛巾 <input type="checkbox"/> 小型睡袋(在可背負範圍內也可一併帶出) <p><input type="checkbox"/> 重要文件：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 身分證、健保卡及存摺影本(或數位電子檔存放手機) <input type="checkbox"/> 其他合法證明重要證件影本(或數位電子檔存放手機) <input type="checkbox"/> 另需要少許現金，最好準備些零錢，因為可能會使用到公共電話或自動販賣機。 <p><input type="checkbox"/> 鞋子：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 外出避難時，要記得穿上適合長距離行走的鞋子，以防路上碎石、玻璃刺傷。 <p><input type="checkbox"/> 其他：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 個人式簡易淨水設備 <input type="checkbox"/> 哨子 <input type="checkbox"/> 紙、筆 <input type="checkbox"/> 防災地圖（下載消防防災 e 點通 APP 離線地圖或自行製作） <input type="checkbox"/> 可攜式收音機、手電筒、電池 <input type="checkbox"/> 打火機、瑞士刀 <input type="checkbox"/> 行動電源、充電器材

緊急避難包準備方向(3天)

項目	內容
整體準備方向 (一般人，包含女性)	<p>【一般人】</p> <p><input type="checkbox"/> 緊急糧食飲水：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲用水（每日最低水分攝取量為：每公斤*15 毫升） <input type="checkbox"/> 餅乾、巧克力、防災食品、真空速食食品等乾糧(全穀雜糧類 36 份、鬥魚蛋肉類 18 份、蔬菜 12 份、水果 9 份、乳品 4.5 份、油脂類 18 份、堅果種子 3 份) <p><input type="checkbox"/> 醫療及清潔品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 優碘、棉花棒、紗布等急救用品 <input type="checkbox"/> 痠痛貼布或藥膏 <input type="checkbox"/> 個人用醫藥品（每日服用藥、常用藥及常備藥等，要注意藥品保存時效及保存方式。） <input type="checkbox"/> 體溫計 <input type="checkbox"/> 衛生棉、護墊(女性生理用品) <input type="checkbox"/> 口罩、乾洗手、濕紙巾、面紙 <p><input type="checkbox"/> 禦寒保暖衣物：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 手套（防切割耐磨） <input type="checkbox"/> 雨衣 <input type="checkbox"/> 小毛毯(或鋁毯)、暖暖包 <input type="checkbox"/> 個人用輕便外套、內衣、襪子、毛巾 <input type="checkbox"/> 小型睡袋(在可背負範圍內也可一併帶出) <p><input type="checkbox"/> 重要文件：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 身分證、健保卡及存摺影本(或數位電子檔存放手機) <input type="checkbox"/> 其他合法證明重要證件影本(或數位電子檔存放手機) <input type="checkbox"/> 另需要少許現金，最好準備些零錢，因為可能會使用到公共電話或自動販賣機。 <p><input type="checkbox"/> 鞋子：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 外出避難時，要記得穿上適合長距離行走的鞋子，以防路上碎石、玻璃刺傷。 <p><input type="checkbox"/> 其他：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 個人式簡易淨水設備 <input type="checkbox"/> 哨子 <input type="checkbox"/> 紙、筆 <input type="checkbox"/> 防災地圖（下載消防防災 e 點通 APP 離線地圖或自行製作） <input type="checkbox"/> 可攜式收音機、手電筒、電池 <input type="checkbox"/> 打火機、瑞士刀 <input type="checkbox"/> 行動電源、充電器材