

緊急避難包應準備物品

可用下面的例子來討論什麼是家中成員個人的避難包中最需要的。

緊急糧食：飲用水、防災食品、餅乾、真空速食食品等

- 在緊急情況下，最好是準備足夠3天食物是比較安全。每人最好準備3公升的礦泉水。
- 有嬰兒的家庭應準備奶粉、嬰兒食品、奶瓶等。

➤ 飲用水



➤ 緊急糧食



➤ 奶粉、嬰兒食品、奶瓶(家如有嬰兒)



➤ 罐頭



禦寒保暖衣物：輕便外套、內衣、襪子、毛巾、手套(橡膠手套)、雨衣、小

毛毯、暖暖包等，如果有小型睡袋，在可背負範圍內，也可一併帶出。

➤ 輕便外套 	➤ 襪子 	➤ 手套(橡膠手套) 
➤ 雨衣 	➤ 小毛毯 	➤ 暖暖包 
➤ 小型睡袋 	➤ 尿布、嬰兒背帶 	➤ 內衣褲 

- 有嬰兒的家庭要記得帶尿布，嬰兒背帶最好也放在出門可隨手拿得到的地方，一併帶出。

醫療及清潔用品：優碘、棉花棒、紗布.....等急救用品、溫度計、肥皂、面紙、濕紙巾、衛生棉及醫藥（每日服用藥及常用藥等，要注意藥品保存時效及保存方式）等。

➤ 優碘 	➤ 棉花棒 	➤ 紗布 
➤ 面紙 	➤ 日服用藥及常用藥 	➤ 溫度計 

貴重物品：身分證、健保卡及存摺影本，其他合法證明重要證件影本、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。

➤ 身分證 	➤ 存摺影本 
➤ 健保卡 	

其他：如哨子、防災地圖(可至內政部消防署或各直轄市、縣(市)政府網站下載)、可攜式收音機、手電筒、電池、打火機、瑞士刀、開罐器、筆和紙、繩索等，準備備用電池時，請注意您準備的是否是符合您要使用的電器的電池。

注意：外出避難時，要記得穿上鞋子，以防路上碎石、玻璃刺傷。

請和您的家人討論，有那些東西是一定要放在避難包裡的，而且是個人可以背負得動的，另外家中長輩及小朋友，最好也準備1份，但要考慮是可背得動，而且是維生必需的。