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)	【一般人】 ☐**緊急糧食飲水：** ☐飲用水（每日最低水分攝取量為:每公斤*15 毫升） ☐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) ☐**醫療及清潔品：** ☐優碘、棉花棒、紗布等急救用品 ☐痠痛貼布或藥膏 ☐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。） ☐體溫計 ☐衛生棉、護墊(女性生理用品) ☐口罩、乾洗手、濕紙巾、面紙 ☐**禦寒保暖衣物：** ☐手套（防切割耐磨） ☐雨衣 ☐小毛毯(或鋁毯)、暖暖包 ☐個人用輕便外套、內衣、襪子、毛巾 ☐小型睡袋(在可背負範圍內也可一併帶出) ☐**重要文件：** ☐身分證、健保卡及存摺影本(或數位電子檔存放手機) ☐其他合法證明重要證件影本(或數位電子檔存放手機) ☐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。 ☐**鞋子：** ☐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。 ☐**其他：** ☐個人式簡易淨水設備 ☐哨子 ☐紙、筆 ☐防災地圖（下載消防防災ｅ點通 APP 離線地圖或自行製作） ☐可攜式收音機、手電筒、電池 ☐打火機、瑞士刀 ☐行動電源、充電器材

	□為因應夏季高溫高濕的環境特性，可準備防中暑物品，例如帽子、雨傘、防曬乳液等。
嬰幼兒 特別注意事項	**□緊急糧食飲水：** □有嬰兒的家庭，應另外準備奶瓶、奶粉、真空包裝或罐頭副食品等。 **□醫療及清潔品：** □有嬰兒的家庭，應記得帶尿布、尿褲、嬰兒背帶。 **□其他：** □奶嘴或小玩具
高齡長者 特別注意事項	**【高齡長者】** **□緊急糧食飲水：** □有長者的家庭，應注意準備緊急情況下可以吃的食物或可以用來補充水分的東西。(例如：營養果凍、銀髮友善食品) **□醫療及清潔品：** □有長者的家庭，應注意準備拋棄式內衣褲、紙尿布。 **□其他：** □有長者的家庭，可準備備用的手杖、假牙、助聽器及老花眼鏡等。
寵物 特別注意事項	**【寵物】(特別注意)** **□緊急糧食飲水：** □寵物糧食 **□醫療及清潔品：** □常備藥物 **□禦寒保暖衣物：** □保暖毯 **□其他：** □外出籠、寵物牽繩

1、立即取用後前往避難場所，除了日常的物資外，還需要準備緊急避難包，當地震發生後，建築物嚴重受損，就需要立即緊急撤離建築物，這時候緊急避難包就可以派上用場，立即取用前往避難場所，及時遠離災害。

2、選購標準、數量及更新頻率：

(1)**<u>原則上就是找一個質輕、容易取用物品雙肩背包</u>**，每個人都應該要準 1 個緊急避難包，備妥之後，在背包外標註更新日期，以提醒記得每半年檢查一次緊急避難包，除確保物品無損壞、遺漏或已屆使用期限需替換之情形。

(2)另外，也可登入政府建置的【全民防災 e 點通】個人化防災系統(https://bear.emic.gov.tw)或下載消防防災 e 點通 APP，在「首頁」/「個人工具箱」/「緊急避難包」，檢核物品準備情形，系統也會自動在半年後提醒再次檢查避難包。

3、放置位置：建議放置於大門口或玄關附近等隨手可取得之處。

4、重量限制：建議內容物要盡量簡便，維持在男性 15 公斤、女性 10 公斤左右。