



شرایط اضطراری در هر زمانی ممکن است رخ دهد.

برداشتن چند گام ساده، مانند ساخت یک بسته لوازم اضطراری و انجام یک برنامه ریزی، می تواند به شما کمک کند تا آماده باشید.

فهرست بررسی

از این فهرست بررسی برای کمک به جمع آوری لوازم ضروری برای بسته لوازم آمادگی اضطراری خود استفاده کنید.

- | | |
|---|--|
| <p><input type="checkbox"/> روشنایی و برق
چراغ قوه‌ها
باتری‌های اضافی
بسته باتری قابل شارژ خارجی (برای تلفن‌ها و دستگاه‌ها)</p> | <p><input type="checkbox"/> آب
آب بتری (1 گالن برای هر نفر در روز)
آب اضافی برای حیوانات خانگی</p> |
| <p><input type="checkbox"/> ارتباطات
رادیو با باتری یا میل لنگ دستی</p> | <p><input type="checkbox"/> غذا
مواد غذایی فاسد نشدنی (کنسرو شده، باریک‌های پروتئین، غذاهای خشک شده)
قوطی باز کن دستی
خنک کننده یا صندوقچه یخ
کیسه های یخ</p> |
| <p><input type="checkbox"/> نیازهای خانگی
تدارکات برای نوزادان (شیر بچه، پوشک، بتری)
تدارکات برای بزرگسالان مسن تر
اقلام برای افراد با نیازهای پزشکی
تدارکات و مواد غذایی حیوانات خانگی</p> | <p><input type="checkbox"/> بهداشت و کمک های اولیه
بسته لوازم کمک های اولیه
داروهای تجویزی (تاریخ انقضا را به طور منظم بررسی کنید)
تدارکات پزشکی (عینک، باتری سمعک و غیره)</p> |
| <p><input type="checkbox"/> برنامه ریزی کنید
شناسایی محل نگهداری لوازم اضطراری
یک برنامه اضطراری خانواری تهیه کنید
برنامه را با شخصی خارج از خانواده خود به اشتراک بگذارید</p> | <p><input type="checkbox"/> اسناد مهم
کپی کارت های بیمه
اطلاعات پزشکی
فهرست کتبی شماره تلفن های مهم (بیمارستان، پزشک، بستگان)</p> |
| | <p><input type="checkbox"/> بهداشت و نظافت
ضد عفونی کننده دست
حوله های دستی مرطوب
اقلام بهداشت شخصی</p> |