



เหตุฉุกเฉินอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

การทำตามขั้นตอนง่ายๆ เพียงไม่กี่ขั้นในตอนี้ เช่น การจัดเตรียมชุดอุปกรณ์รับมือเหตุฉุกเฉินและการวางแผน จะช่วยให้คุณเตรียมพร้อมรับมือได้

รายการตรวจสอบ

ใช้รายการตรวจสอบนี้เพื่อช่วยรวบรวมอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องการใช้ในการจัดเตรียมชุดอุปกรณ์รับมือเหตุฉุกเฉินของคุณ

- น้ำ**
น้ำดื่มบรรจุขวด (1 แกลลอนต่อคนต่อวัน)
น้ำสำรองสำหรับสัตว์เลี้ยง
- อาหาร**
อาหารที่ไม่เน่าเสีย (อาหารกระป๋อง, โพรตีนบาร์, อาหารแห้ง)
ที่เปิดกระป๋องแบบใช้มือเปิด
กล่องเก็บความเย็นหรือถังแช่เย็น
ถุงประคบเย็น
- ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้นและอุปกรณ์เพื่อสุขภาพ**
ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น
ยาตามใบสั่งแพทย์ (หมั่นตรวจสอบวันหมดอายุเป็นประจำ)
อุปกรณ์ทางการแพทย์ (แวนดา แบทเตอร์สำหรับใส่เครื่อง
ช่วยฟัง ฯลฯ)
- เอกสารสำคัญ**
สำเนาบัตรประกันสุขภาพ
ข้อมูลทางการแพทย์
รายการหมายเลขโทรศัพท์สำคัญ (โรงพยาบาล แพทย์ ญาติ)
ที่จดไว้เป็นลายลักษณ์อักษร
- สุขอนามัยและสุขภาวะ**
เจลล้างมือ
ทิชชูเปียก
ของใช้ทำความสะอาดส่วนตัว
- โคมไฟและเครื่องจ่ายไฟฟ้า**
ไฟฉาย
แบตเตอรี่สำรอง
ชุดแบตเตอรี่สำรองแบบชาร์จไฟได้ (สำหรับโทรศัพท์และ
อุปกรณ์ต่างๆ)
- การสื่อสาร**
วิทยุแบบใช้แบตเตอรี่หรือแบบใช้มือหมุนหาคคลื่น
- สิ่งที่จำเป็นต้องใช้ในครัวเรือน**
ของใช้สำหรับทารก (นมผง ผ้าอ้อม ขวดนม)
ของใช้สำหรับผู้สูงอายุ
ข้าวของเครื่องใช้สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นทางสุขภาพ
อาหารและอุปกรณ์สำหรับสัตว์เลี้ยง
- วางแผน**
ระบุสถานที่ที่เก็บอุปกรณ์ฉุกเฉิน
จัดทำแผนรับมือเหตุฉุกเฉินภายในบ้าน
แบ่งปันแผนดังกล่าวให้บุคคลภายนอกครอบครัวของคุณทราบ