

提前预防（3天/3种方式）

至少需备齐的基本物品如下：

准备一个便携的应急装备在家中或随身携带以备逃生用，并保证物品的供应。

- 水——每人一天一加仑（供3天逃生用，2周家用）
- 食物——不易腐蚀，易准备的（供3天逃生用，2周家用）
- 手电筒
- 电池装置或手动曲柄收音机（国家海洋和大气局（NOAA）无线天气频道，如有可能）
- 额外电池
- 急救箱
- 医药及医药用品（供7天用）
- 多功能用具
- 环境及个人卫生用品
- 个人文件复印件（药物清单及相关的个人病例史，地址证明，房产证，护照，出生证明，保险）
- 手机及充电器
- 家庭和紧急联系方式
- 额外现金
- 救急毯
- 区域地图

考虑所有家庭成员的需求，在装备中增加物品。

可参考增加的物品：

- 医药用品（助听器及其充电器，眼镜，隐形眼镜，注射器，手杖）
- 婴儿用品（奶瓶，婴儿食品，尿片）
- 小孩游戏及活动
- 宠物配备（套圈，拴皮带，身份证，食物，携带宠物袋，碗）
- 收发两用无线电设备
- 额外车钥匙及房钥匙
- 手动开瓶/开罐器

提前计划以防需逃生

拟定逃生地点及逃生路线。可以选择旅馆/汽车旅馆，与朋友或亲戚一起，如有需要，前往避难所。

一年演练两次从家中逃生。开车前往逃生路线并在地图上加入变动路线以防路线不通。

提前为你的宠物计划。准备一张宠物友好旅馆/汽车旅馆以及沿途动物避难所的电话清单。

了解您居住区域可能发生的灾难或紧急状况

这些情况范围涉及影响个人及家庭的状况，如室内火灾或医疗紧急情况，以及影响整个社区的情况，如地震，洪水等。

了解当局通知在灾难发生期间提供信息及了解更多信息的方式，如通过当地电台，电视或国家海洋和大气局（NOAA）天气频道。

了解不同天气警报，如警惕（watches）和警报（warnings）的区别，以及所需采取的应急措施。

了解在旅行或搬迁区域内发生灾难时可采取的应急措施。例如，若旅行地区常发生地震，提前了解防震知识。

要注意，当一大型灾难发生时，你所在的社区可能转瞬即变。

要意识到紧急救援可能延迟。因此，为了确保亲人朋友得到及时抢救，确保家中至少一人掌握急救知识和心肺复苏术（CPR），并了解如何使用自动体外除颤器（AED）。这种技能在很多紧急情况下都很有用。与家人，家庭成员及邻居分享所掌握的技能，并鼓励其熟识。

提供所有家庭成员救急卡片

- 网上获取卡片网址：<http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>.
- 为家庭成员人手打印一份
- 填写每个家庭成员的联系方式，如工作信息，学校及电话号码
- 折叠卡片使其可收纳进口袋，钱包等。
- 随身携带卡片，以在灾难发生或紧急情况下备用