

時刻準備（3天/3種方法）

在有限的條件下，最基本的供應表如下：

把供應物放在一個易取的緊急行李袋，你可以在家使用或者在你必需撤離的情況下攜帶。

- 水— 一個人一日一加侖的水（撤離時須3日的水供應，在家時須2星期的水供應）
- 食物— 不易腐爛，容易準備的食品（撤離時須3日的食物供應，在家時須2星期的食物供應）
- 手提電筒
- 充電器或者手動無線收音機（條件允許下使用國家海洋和大氣天氣收音機）
- 額外電池
- 急救箱
- 藥物（7日使用）和醫療用品
- 多功能工具
- 衛生設備與個人護理物品
- 個人檔案（藥物清單，相關的醫療資訊，地址證明，房屋租據，護照，出生證明，保險單）
- 帶充電器的手機
- 家庭和緊急聯繫方式
- 額外現金
- 毛毯（以防緊急之需）
- 地方地圖

考慮全家庭成員的需要和額外用品可放在你行李袋內

物品的額外需求：

- 藥物供應（助聽器與額外的電池，額外眼鏡，額外隱形眼鏡，額外注射器，拐杖）
- 嬰兒用品（奶樽，奶粉，食物，尿片）
- 兒童遊戲與活動用品
- 寵物用品（頸圈，狗帶，身份（歸屬）證明，食物，裝載箱，碗）
- 雙頻收音機
- 額外的車匙和屋企鑰匙
- 手動罐頭開瓶器

如果你必須從家中撤離，計畫要做什麼

- 決定要去哪里和路線。如果需要，你可能會選擇去旅館，跟朋友或家人住在一個安全的地方或者庇護所。
- 你在家應每年練習撤離兩次，行駛撤離路線，如果路線無法通行，在地圖上標出路線的改變。
- 為你的寵物作計畫。在你沿路的路線，帶著寵物店和寵物避難所的號碼

學習發生在你周圍的災難與緊急事件

這些事件不但可以影響你還有你的家人，像家裏發生火災或藥物緊急需求時，還有影響整個市區的地震或洪水。

在災害的期間，確認如何得到通知與資訊，是否通過地區收音機，電視或者國家海洋與大氣天氣收音台或者頻道

知道如何區分不同天氣的改變，例如觀察，警告和不同的天氣應該採取不同的保護方式

當災難發生在你身邊的時候，要懂得如何保護自己。例如，你到一個經常地震的區域旅遊或你對這個地區不熟悉，如果不幸的事件發生的話，確保你知道如何保護自己。

當一場大災難發生，你的市區將會瞬間改變。

喜歡的人可能會受傷，緊急反應有可能被耽擱。確保家中成員至少有一個人懂得急救，人工呼吸，懂得使用自動外部電擊器 (ECG)。這種訓練在很多緊急情況下是很有用的。與你的家人，戶主和鄰居分享你學到的急救知識，並且鼓勵他們瞭解詳情。

給所有的戶主的緊急聯絡卡片

- 網上取得卡片，位址：<http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>
- 每個家庭成員一張
- 為每個戶主寫下聯絡資訊，例如工作，學校和電話號碼
- 折疊卡片以便放在你的衣袋，銀包或者手袋。
- 把卡片放在身邊，在災難或緊急事件中，以便使用。