



South Carolina Emergency Management Division

Office of the Adjutant General

2779 Fish Hatchery Road, West Columbia, S.C. 29172

DANH SÁCH KIỂM TRA DỤNG CỤ KHẨN CẤP

Điều quan trọng là giữ đủ vật tư trong nhà để đáp ứng nhu cầu của gia đình bạn trong ít nhất ba ngày. Hãy chuẩn bị một Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp Gia Đình với những vật dụng bạn có thể cần trong tình huống khẩn cấp hoặc sơ tán. Lưu trữ các vật dụng này trong các thùng chắc chắn, dễ mang như vali, túi xách hoặc hộp đựng có nắp.

Ít nhất bao gồm:

- ☐ **Nước**, hai gallon nước mỗi người mỗi ngày trong ít nhất ba ngày, dùng để uống và vệ sinh
- ☐ **Thực phẩm**, ít nhất là cung cấp thực phẩm không dễ hỏng trong ba ngày.
- ☐ Radio chạy bằng pin hoặc quay tay và Radio Thời Tiết NOAA với báo động âm thanh và pin dự phòng cho cả hai
- ☐ Đèn pin và pin dự phòng
- ☐ **Bộ sơ cứu**
- ☐ Còi để báo hiệu cần trợ giúp
- ☐ Khăn ướt, túi rác và dây nhựa để vệ sinh cá nhân
- ☐ Cờ lê hoặc kìm để tắt tiện ích
- ☐ Dụng cụ mở hộp bằng tay cho thực phẩm (nếu bộ có thực phẩm đóng hộp)
- ☐ Bản đồ địa phương
- ☐ Điện thoại di động với sạc pin
- ☐ Thuốc kê đơn và kính
- ☐ Sữa công thức và tã cho trẻ sơ sinh
- ☐ Thức ăn cho thú cưng và nước bổ sung cho thú cưng
- ☐ Tài liệu quan trọng của gia đình như bản sao của hợp đồng bảo hiểm, giấy tờ tùy thân và hồ sơ tài khoản ngân hàng trong hộp chống nước, dễ mang theo
- ☐ Thông tin liên lạc khẩn cấp của gia đình
- ☐ Tiền mặt hoặc séc du lịch và tiền lẻ

Các vật dụng bổ sung nên xem xét bao gồm:

- ☐ Túi ngủ hoặc chăn ấm cho mỗi người. Xem xét bổ sung chăn gối nếu bạn sống ở vùng khí hậu lạnh.
- ☐ Bộ quần áo thay đổi hoàn chỉnh bao gồm áo dài tay, quần dài và giày chắc chắn. Xem xét thêm quần áo nếu bạn sống ở vùng khí hậu lạnh.
- ☐ Bình chữa cháy
- ☐ Dụng cụ đa năng
- ☐ Diêm trong hộp chống nước
- ☐ Băng keo
- ☐ Khẩu trang để lọc không khí ô nhiễm
- ☐ Vật dụng vệ sinh cá nhân và đồ dùng phụ nữ
- ☐ Bộ đồ ăn, cốc giấy, đĩa và dụng cụ nhựa, khăn giấy
- ☐ Giấy và bút chì
- ☐ Sách, trò chơi, câu đố hoặc các hoạt động khác cho trẻ em

Nước:

- ☐ Lưu trữ nước trong các thùng nhựa như chai nước ngọt hoặc bình sữa nhựa. Tránh sử dụng các thùng có thể vỡ như chai thủy tinh. Một người bình thường cần uống ít nhất hai lít nước mỗi ngày. Môi trường nóng và hoạt động thể chất cường độ cao có thể tăng gấp đôi lượng đó. Trẻ em, bà mẹ đang cho con bú và người bệnh sẽ cần nhiều hơn.
- ☐ Lưu trữ hai gallon nước mỗi người mỗi ngày (một gallon để uống, một gallon để chuẩn bị thực phẩm/vệ sinh)
- ☐ Giữ ít nhất một lượng nước đủ cho ba ngày cho mỗi người trong gia đình.

Danh sách kiểm tra Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp Trang 2

Thực phẩm:

- ☐ Lưu trữ ít nhất ba ngày thực phẩm không dễ hư hỏng. Chọn thực phẩm không cần tủ lạnh, ít chuẩn bị hoặc nấu nướng và ít hoặc không cần nước. Chọn những món ăn gọn nhẹ và dễ mang theo.
- ☐ Thực phẩm đóng hộp sẵn như thịt, trái cây và rau củ
- ☐ Nước ép, sữa, súp đóng hộp (nếu dạng bột, hãy dự trữ thêm nước)
- ☐ Các nguyên liệu cơ bản--đường, muối, tiêu
- ☐ Thực phẩm giàu năng lượng--bơ đậu phộng, mứt, bánh quy, thanh granola, hạt khô
- ☐ Vitamin
- ☐ Thực phẩm cho trẻ sơ sinh, người lớn tuổi hoặc người có chế độ ăn đặc biệt
- ☐ Thực phẩm tạo cảm giác thoải mái/giảm căng thẳng--bánh quy, kẹo cứng, ngũ cốc ngọt, kẹo mứt, cà phê hòa tan, túi trà

Bộ Dụng Cụ Sơ Cứu:

- ☐ Chuẩn bị một bộ dụng cụ sơ cứu cho nhà bạn và một bộ cho mỗi xe hơi. Liên hệ với chi nhánh Hội Chữ Thập Đỏ Mỹ địa phương để nhận sách hướng dẫn sơ cứu cơ bản. Mỗi bộ sơ cứu nên bao gồm:
- ☐ Miếng gạc vô trùng 2 inch (4-6 cái)
- ☐ Miếng gạc vô trùng 4 inch (4-6 cái)
- ☐ Băng keo dán không gây dị ứng
- ☐ Băng tam giác (3 cái)
- ☐ Băng cuộn vô trùng 2 inch (3 cuộn)
- ☐ Băng cuộn vô trùng 3 inch (3 cuộn)
- ☐ Kéo
- ☐ Nhíp
- ☐ Kim
- ☐ Khăn lau ẩm
- ☐ Dung dịch sát trùng
- ☐ Nhiệt kế
- ☐ Que gỗ đũa lười (2 cái)
- ☐ Ống thạch dầu mỏ hoặc chất bôi trơn khác
- ☐ Kim băng các kích thước khác nhau
- ☐ Chất tẩy rửa/xà phòng
- ☐ Găng tay cao su (2 đôi)
- ☐ Kem chống nắng

GỢI Ý VÀ NHẮC NHỞ:

- ☐ Lưu trữ bộ dụng cụ của bạn ở nơi thuận tiện mà tất cả các thành viên gia đình đều biết. Giữ một phiên bản nhỏ hơn của Bộ Dụng Cụ Khẩn Cấp Gia Đình trong cốp xe của bạn.
- ☐ Giữ các vật phẩm trong túi nhựa kín khí.
- ☐ Thay đổi nguồn cung cấp nước dự trữ của bạn mỗi sáu tháng để nước luôn tươi mới.
- ☐ Thay đổi thực phẩm dự trữ mỗi sáu tháng.
- ☐ Đánh giá lại bộ dụng cụ và nhu cầu gia đình của bạn ít nhất một lần mỗi năm. Thay thế pin, cập nhật quần áo, v.v.
- ☐ Hỏi ý kiến bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn về việc lưu trữ thuốc kê đơn.