

NERT 訓練是18個小時綜合災難準備課程，共六次課，每次大約3小時。講員均為專業消防員。對學員無經驗要求。

## 72小時用品包--家庭包



你有小孩嗎？  
 那麼就做一個  
 孩童包！

爸爸媽媽的聯絡信息，州外聯絡人

有你的名字和聯絡人的ID

如果你沒有到達，授權接孩子的人

家庭團聚計劃—有父母的便條，告訴你一切都會好起來的

喜歡的書或玩具，特別為較小的孩子準備的

喜歡的餅乾和飲料

換洗衣服

備用藥品，要讓學校知道都是什麼藥及怎樣保存(如果需要冷藏)

### 幸福的週年紀念

檢查和更換水、食品、電池和衣服，至少一年一次。

選擇一個你將紀念的日期—1906或1989年的地震就是很好的提醒。

行動起來！

檢查你的用品。將要過期的食品捐給他人。

水，每人每天1加侖，至少3至5天 (4人=12-20加侖)

- 漂白劑，用于純化家庭用水；每品脫2-4滴

食品，足夠全家人食用3-5天，選擇：

- 容易儲存的食品、現成食品、貨架期至少為一年的食品；罐頭和乾食品、湯、罐頭果汁和牛奶也是理想的應急用品。

- 低鹽和不需要大量的水烹調的食品；如果你打算煮麵條或米飯，儲存一些肉湯來用。

煮食用具：其他的煮食方法（烤架、露營爐灶）、器具、手動罐頭開啟器、錫紙和塑料包裝、火柴、帶拉鏈的塑料袋、垃圾袋

衣服：每個人的全套換洗衣服，不潮濕和干淨；保暖的厚重衣服、靴子或厚的鞋子-還要舒適；手套、雨布

安全用品：手電筒、帶備用電池的便攜式無線電、蠟燭和火柴、管道膠帶、剪刀、口哨（引起注意和跟蹤孩童）、繩子、快刀、小型工具如設施開關的扳手、滅火器

一般用品：塑料袋、錢幣（不要AMT卡）、鉛筆和紙、城市/地區地圖、房子和車的備用鑰匙、每個人的ID卡、太空毯、應急聯絡信息和團聚計劃、保險資料

衛生用品：無水香皂、液體清潔劑、香波、牙刷牙膏、手紙、紙巾、衛生用品(衛生巾可用作壓力繃帶)、紙手巾

醫療用品：急救包(商店購買和自己組裝)、急救手冊；藥品、備用眼鏡、二者的處方、醫生的名單

如果你撤離，你可能需要帳篷、睡袋、運送全部用品的方式(帶輪的箱子)、遊戲和紙牌

嬰兒、兒童、老人和殘障人士的特殊用品



## 工作場所包

一個簡便的包，讓你能夠回到家裡或團聚地點

舒適的、適合走路的鞋子

手電筒

便攜式無線電

少量的水和食品

☐ 錢

聯絡信息

你知道你的僱主有什麼樣的撤離計劃嗎？  
 就地躲避嗎？  
 在災難後會與你聯絡嗎？



## 汽車包

與工作場所包相似

舒適的適合走路的鞋子

手電筒

少量的水和食品

基本急救包

☐ 錢

聯絡信息、地圖

換洗衣服

閃光燈



確保油箱加滿油。不要讓油箱的油在一半以下。加油站要用電抽油，而且要道路可通行才能到達加油站—二者可能都無法實現。

## 創建家庭災難計劃

與你的家人開會討論為什麼你需要為災難做準備。向孩子們解釋火災、惡劣天氣和地震的危險性。計劃共同承擔責任，以團隊形式工作。



討論最可能發生的災難類型。解釋在每一種情況下應該怎樣做。

確保每個人都知道災難用品包和應急包放在哪裡。(應急包是你事先包裝好的應急用品，因此如果有緊急情況發生，你可拿起來就走。)

將手電筒、一雙鞋和衣服裝在一個塑料袋中，放在每個人的床下，以防地震在夜間發生。

決定從家裡出來的最佳逃生路徑。嘗試找出兩個逃生路徑。

選擇兩個見面地點：

就在家外面的外面，如果發生突然的緊急情況，如火災。

在鄰里的外面，如果你無法回家。每個人都要記住地址和電話號碼。

找一個本州外的朋友作為“家庭聯絡人”。災難之後，通常更容易打長途電話。其他家庭成員應與此人聯繫，告訴家人你在哪裡。每個人都要知道你的聯繫人的電話號碼。

討論在撤離時怎樣做。

計劃怎樣照顧你的寵物。

練習你的撤離路線。蹲下、尋找保護物、冷靜，停下、躺下、滾動演習。

為每個家庭成員準備應急反應卡。

然後，了解你的工作場所、孩子的學校或日託中心和你的家人經常呆的其他地方的災難計劃。

複製重要的文件和貴重物品的清單。把這些放在保險箱內或交給受災以外地區的人保管。

### 家庭災難聯絡計劃

在災難之後，每個人應該打電話給指定的聯絡人，報告他或她的位置和情況。聯絡人應該在本州以外的地區，因為災難之後更容易打長途電話。

指定州外聯絡人：

電話號碼(日間): \_\_\_\_\_ (夜間): \_\_\_\_\_

當地應急聯繫號碼:

名字	工作電話	住宅/手機電話

應急見面地點：

家附近	
次要地點	
工作地點	
學校/日託中心	