



备灾日历 – 一步步为您做好准备



本日历可作为一种工具，帮助您在下一次紧急情况发生之前为家庭准备一个 3-7 天的灾难用品包。利用这个日历，您的家庭可以在六个月内分步组装一个应急包。在您收集到的每个项目或您在一周内采取的行动上打勾！
 应急包中的用品可以集中存放在一个带轮子的（新的）大塑料垃圾桶或垃圾箱中，将重物放在底部。记住每六个月轮换一次易腐烂的用品（如药物和食物）和换水。每六个月查看一次此日历。

第一周

超级市场

- 1 加仑水*
- 1 大罐果汁*
- 1 罐肉类*
- 1 把手动开罐器
- 记号笔

额外: 宠物食品、尿布、婴儿食品

行动措施

- 用标记标注易腐烂物品的日期。
- 决定并通知能够为分散的家庭成员协调信息的区域外联系人。

第二周

五金店

- 厚棉绳或麻绳
- 管道胶带
- 2 个带电池的手电筒
- 火柴装在防水容器中，仅供户外使用，并配有合适的野营炉或烧烤炉

额外: 宠物皮带或宠物笼、额外的身份标签以及 7 天的宠物食品。

行动措施

- 报名参加急救/心肺复苏/自动体外除颤器 (AED) 课程。

第三周

超级市场

- 1 加仑水*
- 1 罐肉类*
- 1 罐水果*
- 女性卫生用品
- 纸和笔
- 当地地图（纸质）
- 止痛药
- 泻药

额外: 每只宠物 1 加仑水

行动措施

- 开始为每个家庭成员准备一个“Go Bag”。
- www.CalOES.org
- 鼓励邻居们制定自己的计划。

第 4 周

五金店

- LED 路灯
- 指南针
- 额外充电线（适用于所有家庭手机类型）

额外:

标有“紧急使用”的药品/处方，以及隐形眼镜用品

行动措施

- 制定家庭紧急计划，包括万一分开时的集合地点、外地联系人姓名和电话号码，以及在紧急情况下提供给联系人的信息。

第五周

超级市场

- 1 加仑水*
- 1 罐水果*
- 1 罐蔬菜*
- 1 罐肉类*
- 2 卷厕纸*
- 额外的牙刷
- 旅行装牙膏

额外: 满足特殊饮食需求的特殊食品

行动措施

- 确定所有家庭成员的逃生路线。
- 确定当地发生灾害时的安全去处。
- 练习你的每个计划。

第六周

五金店

- 急救箱，包括各种尺寸的无菌绷带、胶带、纱布垫、无菌绷带卷、丁腈手套
- 安全别针
- 防晒霜

行动措施

- 确定用品的存放区域，例如内墙边的壁橱，或可以存放在室外的防水塑料垃圾桶。**如果使用室外储存，请确保容器也能防动物。**

第七周

超级市场

- 1 罐即食汤（非浓缩）*
- 1 罐水果*
- 1 罐蔬菜*
- 针线包
- 消毒剂

额外: 额外的婴儿用品（奶瓶、配方奶粉、尿布）

行动措施

- 将一双结实的鞋子、手电筒、哨子和工作手套放在一个塑料购物袋里，然后将袋子绑在床架上。

第八周

急救用品

- 剪刀
- 镊子
- 温度计
- 洗手液
- 一次性湿巾
- 凡士林
- 2 片舌叶

额外: 将备用眼镜放入你的应急工具包或应急包中。

行动措施

- 注册以接收警报。请参阅日历另一侧的 **SMC 警报** 详情。
- 了解您的区域!** 详细信息请参阅日历的另一面。

第九周

超级市场

- 1 罐即食汤（非浓缩）*
- 洗洁精
- 家用氯漂白剂与药滴管用于水处理
- 1 盒带扎带的重型垃圾袋
- 止酸剂

- 测试烟雾探测器并根据需要更换电池。

第十周

五金店

- 防水便携容器用于重要文件
- 电池驱动或手摇收音机
- 关闭工具用于切断公共设施供应

行动措施

- 确保房子里的每个人都知知道煤气和水表关闭阀的位置以及如何关闭它们。
- 在每个截止阀附近安装一个公用设施关闭工具，以便在需要时使用。

第十一周

超级市场

- 1 大罐果汁*
- 大塑料食品袋
- 1 盒高能量零食
- 3 卷纸巾

额外: 将备用眼镜放入你的应急工具包或应急包 (Go Bag) 中。

行动措施

- 找到该地区以外的酒店或朋友，以便在需要撤离时可以住下。他们接受宠物吗？

第十二周

超级市场或宠物护理用品店

- 猫砂和旅行猫砂盆
- 额外的水和便携式碗

额外: 确保所有宠物的疫苗接种是最新的，并从兽医处获取医疗记录，保存在紧急救援包中。备齐宠物的任何特殊药物需求的紧急备用药物。

行动措施

- 拍摄重要文件，将其保存到加密闪存驱动器中，并安全存放（即：存放在保险箱中）。从手机中删除照片。



备灾日历 - 一步步为您做好准备

圣马刁县应急管理部: www.smcgov.org/DEM



第十三周	第十四周	第十五周	第十六周	第十七周	第十八周
<p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在您的紧急包中为家里每个人添加一套更换衣物和一双鞋子。 <input type="checkbox"/> 将最喜欢和最常用的香料(盐、胡椒、糖)放在小包里。 <input type="checkbox"/> 为每个人准备一个杯子、一个盘子、一只碗和餐具。 <input type="checkbox"/> 检查确保所有易腐食品都已用标记笔标注日期。 	<p>五金店</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 口哨 <input type="checkbox"/> 手电筒和收音机的备用电池 <input type="checkbox"/> 撬棍 <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 向您孩子的日托中心或学校询问他们的灾难计划和联系方式。 <input type="checkbox"/> 完成您的应急包。请访问 www.CalOES.org 并搜索“Go Bag”。 	<p>五金店</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 钳子 <input type="checkbox"/> 螺丝刀 <input type="checkbox"/> 锤子 <input type="checkbox"/> 热水器、书柜和电脑的捆扎带和紧固件 <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 固定好热水器、书柜、电脑、电视和其他可能在地震中翻倒的重物。 	<p>超级市场</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 罐水果* <input type="checkbox"/> 1 罐肉类* <input type="checkbox"/> 1 罐蔬菜* <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 为您的车辆准备一个小型灾难供应包。 <input type="checkbox"/> 了解您所在社区是否有安全小组(例如 CERT)并参与其中。 	<p>五金店</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 橱柜的“儿童防护”门锁或紧固件 <input type="checkbox"/> 博物馆油灰或粘合油灰 - 用于将可移动物品固定在架子上(如花瓶或收藏品)。 <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 固定厨房、浴室和洗衣房的橱柜门以及可移动物品。 	<p>超级市场</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 盒全麦饼干 <input type="checkbox"/> 各种带盖塑料容器 <input type="checkbox"/> 干麦片 <p>额外: 特殊设备, 如助听器电池</p> <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 安排他人帮助您的孩子, 以防在紧急情况下您不在或上班。
第十九周	第二十周	第二十一周	第二十二周	第二十三周	第二十四周
<p>急救用品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 外用酒精 <input type="checkbox"/> 止泻药 <input type="checkbox"/> 消毒剂 <input type="checkbox"/> 纱布卷 <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 为每个家庭成员准备一个睡袋或毯子。 	<p>超级市场</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 罐肉类* <input type="checkbox"/> 1 罐蔬菜* <input type="checkbox"/> 1 盒面巾纸 <input type="checkbox"/> 1 盒快速能量零食 <input type="checkbox"/> 干果/坚果 <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 组装一个装有扑克牌、游戏、拼图、玩具的活动盒。 	<p>五金店</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 带紧密盖子的塑料桶, 用于如厕需要 <input type="checkbox"/> 塑料布 <input type="checkbox"/> 一包湿巾, 可冲洗。 <p>额外: 假牙护理用品</p> <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 与您的代理一起审查保险范围, 以确保您的保险覆盖了您所在地区可能发生的危险。 	<p>超级市场</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 盒快速能量零食(例如: 混合干果) <input type="checkbox"/> 安慰食品 独立包装的糖果棒、饼干等) <input type="checkbox"/> 保鲜膜 <input type="checkbox"/> 铝箔 <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 为高层购买并安装紧急逃生梯。 	<p>五金店</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 野营刀或多功能刀 <input type="checkbox"/> 工作手套 <input type="checkbox"/> 安全护目镜* <input type="checkbox"/> 一次性防尘口罩* <p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 将家中的物品拍照或录像, 然后寄给外地的朋友存放, 或保存到加密闪存驱动器中, 存放在保险箱或其他值得信赖的地方。 	<p>行动措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 开始轮换水和食物供应, 替换第 1 周购买的。 <input type="checkbox"/> 检查您的储藏区域是否安全干燥。 <input type="checkbox"/> 每月继续轮换, 以便随时有新鲜的物品。

*每人一份

通过访问以下网址注册接收 SMC ALERT:

WWW.SMICALERT.INFO



了解您的区域 - 在以下网址查找您的区域:

[HTTPS://PROTECT.GENASYS.COM](https://PROTECT.GENASYS.COM)



注意: 为每个人每天储存 1-2 加仑水, 并记得考虑宠物的需求。这些水用于饮用和卫生。因此, 日历上会多次提醒购买水。

食品:

- 根据您家人的喜好和需求进行选择。
- 尽可能选择低盐、装水的品种。

查看建议的应急食品:

<https://www.ready.gov/food>