

## 緊急避難包準備

危機來臨時，很難把所有居家儲備都帶走。  
請於平時就依自身需求，挑選必要用品放入緊急避難包，  
以便不時之需。

整體準備	緊急糧食飲水	<input type="checkbox"/> 飲用水兩瓶 600mlx2 <input type="checkbox"/> 餅乾、巧克力、防災食品、真空速食食品等乾糧	
	醫療清潔品	<input type="checkbox"/> 優碘、棉花棒、紗布等 <input type="checkbox"/> 酸痛貼布或藥膏 <input type="checkbox"/> 個人用醫藥品 <small>每日服用藥、常用及常備藥等，注意保存時效及保存方式</small>	<input type="checkbox"/> 體溫計 <input type="checkbox"/> 衛生棉、護墊 <input type="checkbox"/> 口罩、乾洗手、濕紙巾、面紙
	禦寒保暖衣物	<input type="checkbox"/> 手套 防切割、耐磨 <input type="checkbox"/> 雨衣 <input type="checkbox"/> 小毛毯或鋁毯、暖暖包	<input type="checkbox"/> 個人用輕便外套、內衣、襪子、毛巾 <input type="checkbox"/> 小型睡袋
	貴重物品	<input type="checkbox"/> 身分證、健保卡、存摺影本 <input type="checkbox"/> 其他合法證明重要證件影本 <input type="checkbox"/> 少許現金、零錢	<small>紙本或數位</small>
	其他	<input type="checkbox"/> 哨子 <input type="checkbox"/> 紙筆 <input type="checkbox"/> 防災地圖 <small>下載消防防災e點通App 離線地圖或自行製作</small>	<input type="checkbox"/> 行動電源、充電器材 <input type="checkbox"/> 防中暑物品如帽子、雨傘、防曬乳 <input type="checkbox"/> 可攜式收音機、手電筒、電池 <input type="checkbox"/> 打火機、瑞士刀
	鞋子	<input type="checkbox"/> 鞋子 輕便耐走	

嬰幼兒	緊急糧食飲水	<input type="checkbox"/> 奶瓶、奶粉、真空包裝或罐頭副食品	
	醫療清潔品	<input type="checkbox"/> 尿布、尿褲、嬰兒背帶	
	其他	<input type="checkbox"/> 奶嘴或小玩具	
高齡長者	緊急糧食飲水	<input type="checkbox"/> 營養果凍、銀髮友善食品	
	醫療清潔品	<input type="checkbox"/> 拋棄式內衣褲、紙尿布	
	其他	<input type="checkbox"/> 拐杖、假牙、助聽器、老花眼鏡等	
寵物	緊急糧食飲水	<input type="checkbox"/> 寵物糧食	禦寒保暖衣物 <input type="checkbox"/> 保暖毯 <input type="checkbox"/> 寵物衣物
	醫療清潔品	<input type="checkbox"/> 常備藥品	其他 <input type="checkbox"/> 外出籠、寵物牽繩

當建築物嚴重受損，需要立即緊急撤離建築物，這時候緊急避難包就可以派上用場，立即取用前往避難場所，及時遠離災害。

- **選購標準** 質輕、容易取用物品的雙肩背包。
- **更新頻率** 背包外標註更新日期，以提醒記得每半年檢查一次緊急避難包，確保物品無損壞、遺漏或已屆使用期限需替換之情形。
- **放置位置** 建議放置於大門口或玄關附近等隨手可取得之處。
- **重量限制** 內容物請儘量簡便，並依照自身負重能力衡量；一般建議男性15公斤、女性10公斤。