

# DANH SÁCH KIỂM TRA - NGUỒN CUNG CẤP KHẨN CẤP

Hãy chuẩn bị cho bất kỳ các trường hợp khẩn cấp nào. Lấp rỗng nguồn cung cấp khẩn cấp với các vật phẩm để tự chăm sóc bản thân, gia đình và thú nuôi của mình trong bang ngày hoặc hơn. Hãy giữ một nguồn cung cấp của quý vị trong một tủ balô vững chắc và dễ dàng mang đi hoặc trong tủ băng giá khô. Tùy thuộc vào tình huống, quý vị có thể được thông báo bởi chính quyền để rút ẩn tại chỗ (ở bên trong) hoặc sơ tán với một bộ nguồn cung cấp của quý vị.

Danh sách kiểm tra sẽ giúp quý vị đặt nguồn cung cấp lại với nhau.

## NƯỚC VÀ THỰC PHẨM

- 1 gallon nước cho mỗi người, mỗi ngày, cộng thêm cho thú nuôi
- Thịt hộp sẵn sàng để ăn, cá, súp, đậu, rau quả và trái cây.  
*Chọn thức ăn cần nấu hoặc không cần nấu.*
- muối, tiêu, đường, giavì
- sữa bột, trà, cà phê hòa tan
- đồ ăn nhẹ có năng lượng cao: các loại hạt, các thanh protein, bánh hạt phật, bơ đậu phộng
- thực phẩm để dùng: granola, trái cây khô, bánh cookies, bánh giòn, kẹo cứng, ca cao
- thực phẩm cho trẻ sơ sinh, các cá nhân có nhu cầu đặc biệt và thú nuôi
- ly, đĩa giấy và đồ dùng nhựa
- bộ nấu ăn hoặc chảo cắm trại
- đồ mở hộp bằng tay
- giấy nhôm, bọc nhựa

Thường xuyên thay đổi thực phẩm trong nguồn cung cấp. Một số thực phẩm nên được sử dụng trong vòng 6 tháng, chẳng hạn như sữa bột, trái cây khô và bánh giòn. Các thực phẩm khác sẽ giữ cho đến một năm, chẳng hạn như súp and thịt đóng hộp, trái cây, rau quả và nước trái cây, bơ đậu phộng, mứt, kẹo cứng và hạt đóng hộp.

Thực phẩm có thể được lưu trữ vô thời hạn (trong các thùng chứa kín tránh ánh sáng) bao gồm dầu thực vật, bắp khô và lúa mì, bột nổi, đậu nành, cà phê hòa tan, trà và ca cao, muối, gạo, sản phẩm nước thịt và mì ống khô.

## ĐỒ DÙNG KHẨN CẤP

- tiền mặt, séc du lịch, tiền xu
- đài radio xài pin, Đài Radio Thời tiết NOAA
- đèn pin
- pin
- điện thoại
- mặt nạ
- bản đồ khu vực quý vị và tiểu bang lân cận
- còi thổi
- thêm bộ chi khóa nhà và xe
- bình chữa cháy nhỏ
- đồ vận chuyển hoặc kiểm soát tài nguyên thiên nhiên
- bao nylon rác được buộc xoắn lại
- giấy vệ sinh, khăn giấy
- đồ tẩy trong nhà (để làm sạch nước)
- các que diêm để trong thùng không thấm nước
- xà phòng, chất tẩy rửa, nước rửa chén
- bàn chải và kem đánh răng, tăm xỉa răng, chất khử mùi, xà phòng, đồ dùng cao su
- đồ dùng phụ nữ, ba coaso
- son dưỡng môi, kem chống nắng
- đồ dùng cho trẻ sơ sinh (tã lót, bình sữa, vôn vôn)
- đồ dùng cho thú nuôi (lồng vệ sinh, vòng khỉ côn trùng, etc.)
- sách, bài để chơi, trò chơi quản trị

## QUẦN ÁO VÀ ĐỒ NẤM

- ba gồm ít nhất một bộ đồ thay đổi hoàn toàn và giày chomỗi người
- quần dài và áo sơ mi tay dài
- giày vững chắc hoặc cũ làm việc
- đồ lót thoát nhiệt, đồ lót thông thường
- vớ
- mũ ấm và baotay làm việc
- áo khoác ngăn hoặc áo khoác dài, áo mưa, áo poncho
- túi ngủ
- mền, chăn rộng, gối
- khăn tắm, khăn lau
- có thể thêm kính đọc, kính râm

- ĐỌC THÊM -



MARYLAND  
Department of Health

Office of Preparedness and Response

Updated 11/2017

# ĐỒ SƠ CỨU Y TẾ

- hướng dẫn sơ cứu y tế
- thuốc theotoa; một nguồn cung cấp cho hầu hết các thành viên trong nhà quan trọng của mỗi thành viên trong nhà
- Thuốc không theotoa: aspirin hoặc thuốc giảm đau khác, thuốc dị ứng, thuốc chống tiêu chảy, thuốc chống nôn, thuốc nhuận tràng, thuốc mỡ kháng sinh, vitamins, nước rửa mắt
- nguồn cung cấp y tế theotoa, chẳng hạn glu-cov và dụng cụ theodị huyết áp
- kéo, nhíp, kính lúp
- kim vô trùng, dao cạo an toàn
- nhiệt kế
- thuốc chống côn trùng
- kính
- băng dính vô trùng (Band-Aids) trong kích thước các loại, băng gạc và băng cuộn tròn
- băng dính hít gây dị ứng
- vải đơngăng tay dùng một lần
- isopropyl alcohol, hydrogen peroxide
- Chất khử trùng, phun thuốc khử trùng
- Túi lạnh và gói nhiệt

# GIẤY TỜ QUAN TRỌNG

Giữ bản sao (không là bản chính) trong một thùng chứa di động không thấm nước, hoặc quét vào đĩa CD hoặc ổ đĩa USB

- số tài khoản ngân hàng (séc, tiết kiệm)
- số tài khoản tín dụng, vớt tiền công ty và thông tin liên lạc
- thẻ và hồ sơ An sinh Xã hội
- hộ chiếu
- hồ sơ gia đình: ngày sinh, giấy chứng nhận kết hôn và giấy báo tử, giấy ly hôn
- di chúc, di chúc đang sống, lịch sử dẫn trước
- giấy tờ luật sư
- hồ sơ y tế
- toa thuốc và kiếng đeo chiện tại
- hồ sơ chủng ngừa của gia đình, thú nuôi
- tất cả các hình sách bảo hiểm (nhân thọ, sức khỏe, xe, nhà, mối nguy hiểm)
- giấy nhà cửa, thế chấp, giấy đứng tên, hợp đồng thuê nhà
- cổ phiếu và trái phiếu, chứng khoán, báo cáo đầu tư
- hợp đồng vay ngân hàng, cách hợp đồng khác
- giấy đứng tên xe, hóa đơn bán hàng, số seri hoặc số VIN, bằng lái
- hồ sơ việc làm
- hồ sơ khai thuế gần đây
- hồ sơ về bộ sưu tập có giá trị, bản định giá
- bản điểm nhà trường, văn bằng
- vị trí hợp đồng an toàn và chi khóa thêm, nội dung của mặt hàng
- bản thảo gốc, đĩa
- tạp chí, nhật ký, giảnh ảnh
- đồ trong kho gia đình (bao gồm hình ảnh)
- hình ảnh gia đình, thú nuôi hiện tại
- hình ảnh yêu thích của thành viên gia đình, thú nuôi và sự kiện

# ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG

-  [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)
-  [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)
-  [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)
-  [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)
-  [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)
-  [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)



MARYLAND  
Department of Health

Office of Preparedness and Response

Updated 11/2017