



# do **1** thing

*Do 1 Thing 的使命是动员个人、家庭、企业和社区做好应对所有危险的准备，并具备应对灾难的能力。*

**目标：**确保您的每一位家人都能获取和理解发生紧急情况时发布的信息，并采取相应的行动。

## 紧急用品

发生紧急情况时，一个包含重要紧急用品的小工具箱将有助于您应对任何情况。此工具箱可以为各种不同的情况而开发，具体取决于您和您的家庭需要什么来帮助他们安然度过紧急情况。

从下列事情中选择在这个月要做的一件事，以做好更充分的准备：

将您的紧急用品集中存放在一个易于接近的位置。

如果您必须寻找场地避难或撤离您的住所，请准备一个应急包。您的应急包可以是您的 72 小时应急工具箱的一部分，只需确保它是一个袋子或易于携带的容器，并且可以轻松取到。

想一想您的应急包可以装的下列物品：

- 采用电池供电的收音机和备用电池
- 带备用电池的手电筒
- 重量轻的毯子
- 应急资料，包括保险单
- 药物清单及正确的剂量说明，以及医生的姓名
- 个人物品，例如牙刷、香皂、备用眼镜等。
- 口哨
- 急救箱
- 更换用的衣物
- 不易变质的零食
- 消磨时间的书籍、纸牌或杂志

除了之前的页面列出的基本物品之外，请考虑在您的应急包内装入下列这些物品：

对于婴儿和儿童：

- 婴儿配方奶粉和食品
- 尿布
- 婴儿擦拭布
- 毯子或玩具

医疗用品：

- 空药品或最新药物清单\*
- 您的医生的电话号码

对于宠物：

- 宠物食品和水
- 带 ID 标签的领子
- 宠物药品
- 宠物车和皮绳
- 兽医提供的医疗记录
- 您的宠物的照片
- 微晶片信息

\*确保在您的药物发生变化时更新您的应急包。

## 为您的宠物、您的汽车以及您的工作场所或学校创建一个紧急用品工具箱。

灾难可能在您离家时降临。如果您的办公室或学校没有应急工具箱，则帮助制作一个。

该工具箱应包括：急救用品、显示撤离和避难区的建筑地图、手电筒或荧光棒、带“求助”和“警报解除”字样的标牌、建筑紧急程序、写有班级/工作人员姓名的剪贴板，以及钢笔或铅笔。

为您的汽车制作或购买一个应急工具箱。如果您经常带宠物旅行，您也需要为它们准备一个应急工具箱。您可以考虑在汽车工具箱内装入的物品有：一个小的急救工具箱、手电筒或荧光棒、照明弹或反光锥、毯子、手机充电器、跨接电缆、瓶装水、不易变质的零食、一面写有“求助”字样的旗帜或一块可以系到天线上的亮色布料。

## 准备一些现金，以防 ATM 和信用卡机器在发生灾难时不可用。

当停电时，我们认为理所当然的许多东西都不可用。ATM 机不能工作。杂货店和其它企业不能接受您的信用卡或借记卡。买东西时可能只能支付现金。有些专家说，您应当准备至少 150.00 美元现金。并非每个人都能准备 150 美元，任何金额都是可以的。每周取 1.00 美元，将其放入您的应急工具箱内的一只信封内。过不了多久，您就能存储一些供您在紧急情况中使用的现金。



当预报有恶劣天气时，确保您的汽车加满了油。您不希望在被告知需要撤离时还要排队加油。有些暴风雨也可能使供电中断，导致加油站关闭。