



فهرست تطبیق توشهء ملزومات برای مصیبت

آب

- برای هر شخصی ، برای هرروز یک گالن آب ذخیره کنید.
- مواد تصفیه دردسترس داشته باشید. فقط از مواد سفید کنندهء خانگی (آب ژاول) که دارای ۵.۲۵ درصد سدیم هیپوکلریت میباشد استفاده کنید. از مواد سفید کنندهء بودار، موادسفید کننده که برای البسهء رنگی بی خطر میباشدند یا مواد سفید کننده با مواد پاک کنندهء اضافه شده استفاده نکنید. برای هرگالن ۱۶ قطره مواد سفید کننده اضافه کنید، بهم بزیند و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند.

خوراکی

- برای هر شخص حداقل برای ۳ روز مواد خوراکی فاسد نشدنی ذخیره کنید. اقلام سبک وزن و فشرده انتخاب کنید و هر شش ماه یکبار ذخیرهء مواد خوراکی را عوض بدل کنید.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ شیر- پودر شیر یا شیر در قوطی □ شکر- نمک- فلفل □ گوشتهای دودی یا خشک شده (جرکی) □ ویتامین | <ul style="list-style-type: none"> □ کنسرو گوشت ، میوه جات و سبزیجات آماده برای خوردن □ سوپ - جبه های عصاره یا سوپهای خشک شده درفنجان □ خوراکیهای تقویتی - بیسکویت شکری، آب نبات □ آب میوه - کنسروی، پودر شده یا متبلور □ غذاهای پر انرژی، پینت باتر، فندق، فندق مخلوط |
|---|---|

داروهای بدون نسخه

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ داروی ضد اسهال □ قی آور (برای استفراغ کردن) □ چشم چشم شور □ زغال | <ul style="list-style-type: none"> □ آسپرین یا داروهای ضد درد بدون آسپرین □ داروهای ضد اسید معده □ الکل مالشی □ مواد ضد عفونی یا هیدروژن پراکسید |
|---|--|

توشهء کمکهای اولیه

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ قیچی □ سوزن □ ۱ نبرک □ تیغ بی خطر □ صابون □ اسپری ضد عفونی کننده □ درجه سنج نشکن □ اندازه های مختلف سنجاق قفلی □ دستکشهای لاستیکی | <ul style="list-style-type: none"> □ نوار زخم بندی چسب دار ضد عفونی شده □ تنزیب چند لانی ضد عفونی شدهء ۳ اینچی (۸-۱۲) □ تنزیب چند لانی ضد عفونی شدهء ۲ اینچی (۸-۱۲) □ نوار چسب دار ضد حساسیت زا □ جوله های ترک کوچک (۱۰ - ۸ بسته) □ درجه سنج نشکن □ ماستک زبانداری چوبکهای استعمال □ یک لوله وازلین یا نرم سازنده های دیگر □ مواد پاک کننده - صابون (ضد باکتری) |
|---|--|

ابزار و وسائل

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ برنامه اضطراری خانوادگی □ چراق قوه و باطری اضافی □ قوطی بازکن غیربرقی □ چادر (کوچک، سبک، قابل بسته بندی) □ نوار چسب □ انبردست □ قطب نما □ کاغذ، مداد □ قطره چکان دارو □ سوت □ پوشش پلاستیکی (شمعد) | <ul style="list-style-type: none"> □ وسائل غذاخوری یا لیوان، بشقاب کاغذی □ رادیو که با باطری کار میکند و باطری اضافی □ پول نقد، پول خرد، چکهای مسافرتی □ کارد □ آتش خاموش کن □ کبریت در ظرف ضد آب □ ظروف پلاستیکی برای ذخیره □ ورقه های آلومینیومی □ لوله آتش گیر جهت علامت دادن □ سوزن و نخ □ آچلر برای بستن گاز و آب □ ماسک گرد و غبار و دستکش کار |
|--|--|

بهداشت

- کاغذ توالت، حوله های کوچک
- ملزومات زنانه
- کیسه های پلاستیکی آشغال\ بند
- در صورت اقتضا بیل کوچک برای کندن آبریزگاه فوری
- ماده سفید کننده\ خانگی (آب زاول)
- صابون، صابون مایع
- لوازم بهداشت شخصی
- ضد عفونی کننده
- سطل پلاستیکی با در محکم

البسه و وسائل خواب

حد اقل یک دست کامل لباس و کفش برای تعویض برای هر شخص بگنجانید

- کفشهای بادوام یا پوتین کار
- پتو یا کیسه خواب
- لباس زیر گرم.
- بارانی
- کلاه و دستکش
- عینک آفتابی

اقلام مخصوص

اعضای خانواده را که داران احتیاجات بخصوصی میباشند بخاطر داشته باشید مانند اطفال، افراد مسن یا ناتوان

برای اطفال

- شیر فورمولا
- دایپر
- شیر خشک
- بطری
- دارو

برای افراد بالغ

- داروهای قلب و فشار خون بالا
- داروهای نسخه دار
- لنز چشم و وسائل مربوط به آن
- بازی سرگرمی برای کودکان، کتاب برای بزرگسالان
- انسولین
- لوازم دندان مصنوعی
- عینک (چشم) اضافی

مدارک خانوادگی مهم

این اسناد را در یک ظرف ضدآب و قابل حمل قرار دهید

- وضعیتنامه، بیمه نامه ها، قراردادهای، اسناد مالکیت، اوراق سهام و قرضه
- شماره های حساب بانکی
- پاسپورت، پاسپورت، کارت سوشل سکیوریتی، مدارک واکسیناسیون، وضعیتنامه
- شماره حساب کارت اعتباری و نام شرکت
- صورت موجودی اجناس قیمتی خانه، شماره تلفنهای مهم
- سوابق خانوادگی، شناسنامه ها، قباله های ازدواج، گواهی فوت

شماره تلفنهای مواقع اضطراری

نام:	شخص برای تماس گرفتن در خارج از منطقه
آدرس:	
شماره تلفن (روز)	
شماره تلفن (شب)	شخص برای تماس گرفتن در داخل منطقه
نام:	
آدرس:	
شماره تلفن (روز)	پلیس
شماره تلفن (شب)	
	آتش نشانی
	بیمارستان
	بزشک خانوادگی
مادر	شماره تلفن اعضا خانواده
پدر	
دیگران	

مکانهای ملاقات

در داخل منطقه محلی خودتان

خارج از منطقه محلی خودتان