

## ชุดอุปกรณ์และเสบียง ต่อ...

- ผ้าอนามัย
- เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น แปรงสีฟัน และยาสีฟัน
- ถุงพลาสติกสำหรับใส่ขยะ
- น้ายาคลอรีน (Clorox)
- เงินสด (ธนบัตรย่อยและเหรียญ ถ้าหากไฟฟ้าดับ ท่านจะไม่สามารถใช้บัตรเครดิตเอเอ็ม หรือบัตรเครดิตได้)

## อุปกรณ์สำหรับสัตว์เลี้ยง

- อาหาร
- น้ำ
- ยา
- สายรั้งสุนัข
- ป้ายทะเบียน
- กุหลองทราย
- ข้อมูลการฉีดวัคซีน

## เสื้อผ้าและเครื่องนอน

รวมทั้งเสื้อผ้าสำหรับผลัดเปลี่ยนอย่างน้อยหนึ่งชุดและรองเท้าที่ทนทานหนึ่งคู่

- ผาห่มหรือถุงนอน

## รายการพิเศษอื่น ๆ

- นมผงเลี้ยงทารก
- ผาอ้อม
- ขวดนม
- คอนแทคเลนส์และอุปกรณ์อื่น ๆ
- แวนสายตาสำรอง
- อุปกรณ์เพื่อการบันเทิง เช่น เกม หนังสือ

## เอกสาร สำคัญต่าง ๆ ของครอบครัว

เก็บรักษาเอกสารเหล่านี้ในภาชนะที่กันน้ำและสามารถเคลื่อนย้ายได้

- พินัยกรรม กรมธรรม์ประกันภัย สัญญา โฉนดที่ดิน หุ่นและพันธบัตร
- หนังสือเดินทาง บัตรประกันสังคม เอกสารการฉีดภูมิคุ้มกัน
- หมายเลขบัญชีธนาคาร
- หมายเลขบัญชีและบริษัทบัตรเครดิต
- รายการสิ่งของมีค่าภายในบ้าน หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ ๆ
- เอกสารต่าง ๆ ของครอบครัว (สูติบัตร ใบสำคัญการสมรส มรณบัตร)

สภาภาษาอเมริกันแห่งนครลอส แองเจลิสและบริเวณใกล้เคียง รวมทั้งกระทรวงบริการสุขภาพของมลฑลลอส แองเจลิส ต้องการให้บุคคลและครอบครัวเตรียมพร้อมสำหรับเหตุฉุกเฉินทุกประเภท เราเชื่อว่า การเตรียมพร้อมสามารถช่วยชีวิตได้ และเราสนับสนุนให้ทุกคนใช้ขั้นตอนต่างๆ จากจุลสารฉบับนี้ให้มากที่สุด เพื่อช่วยให้แน่ใจว่าตนเองปลอดภัย



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

กรุณาไปที่ [www.redcrossLA.org](http://www.redcrossLA.org), [www.labt.org](http://www.labt.org) หรือ [www.ladhs.org](http://www.ladhs.org) เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมกรณีฉุกเฉิน

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

## ชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉิน สำหรับครอบครัว



อะไรคือสิ่งที่ท่านจำเป็นต้องใช้ ถ้าหากภัยพิบัติเกิดขึ้น



# ชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉิน

เหตุการณ์ฉุกเฉินสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา บ่อยครั้งที่ครอบครัวต้องดูแลตนเองเป็นเวลาหลายวัน เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น การที่ท่านและครอบครัวพึงจะเริ่มเตรียมแผนการรับมือกับเหตุการณ์ฉุกเฉินดังกล่าว หรือว่าจะจัดเตรียม

สิ่งที่จำเป็นต่างๆเพื่อการอยู่รอดของท่านและครอบครัวก็สายเกินไปแล้ว ในกรณีที่มีภัยพิบัติครั้งใหญ่เกิดขึ้นจะมีการเรียกใช้บริการฉุกเฉินอย่างท่วมท้นมากมาย จนทำให้การบริการดังกล่าวตอบรับได้ไม่ทั่วถึง ท่านและครอบครัวอาจต้องใช้เวลา

การเตรียมพร้อมก่อนเกิดเหตุฉุกเฉิน เป็นวิถีทางเพื่อความอยู่รอดของท่านและครอบครัว ขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญคือเตรียมชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉินไว้ล่วงหน้าซึ่งจะทำให้ครอบครัวของท่านมีความพร้อมมากขึ้นหากต้องอพยพหรือติดอยู่ในบ้านนานเป็นเวลาหลายวัน

## สิ่งแรกที่ต้องทำ

กำหนดประเภทของภาชนะที่ท่านจะใช้เก็บเสบียงของท่าน ซึ่งขึ้นอยู่กับจำนวนคนที่ท่านต้องการเตรียมเสบียงไว้ให้ ภาชนะบรรจุควรจะสามารถยกเคลื่อนย้ายหรือเข็นได้ในกรณีที่ต้องอพยพ ตัวอย่างเช่น ถังใส่ขยะขนาดใหญ่ที่มีฝาปิดถึงพลาสติกสำหรับเก็บของ หรือ เป้สะพายหลัง

## กำหนดสถานที่ที่ท่านจะเก็บอุปกรณ์และเสบียงของท่าน

เก็บอุปกรณ์และเสบียงของท่านในสถานที่สะดวกซึ่งสมาชิกทุกคนในบ้านทราบ



**เก็บชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉินขนาดย่อมในกระเป๋ารองหลังรถยนต์ของท่าน**



# รายการชุดอุปกรณ์และเสบียงฉุกเฉิน

รายการสำคัญของชุดอุปกรณ์ต้องประกอบด้วยอย่างน้อย อาหารและน้ำสำหรับสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวเป็นเวลาสามวัน อุปกรณ์ปฐมพยาบาล เสื้อผ้า เครื่องนอน เครื่องมือ รวมทั้งเสบียงฉุกเฉินและของใช้พิเศษ

ตรวจสอบชุดอุปกรณ์ของท่านทุก ๆ หกเดือน เปลี่ยนอาหาร, น้ำ และเติมสิ่งจำเป็นอื่น ๆ ตามการเปลี่ยนแปลงความต้องการของครอบครัวของท่าน

## น้ำ

- เก็บตุนน้ำขนาดหนึ่งแกลลอนต่อคน (หรือสัตว์เลี้ยง) ต่อวัน
- เก็บตุนน้ำในภาชนะพลาสติก เช่น เครื่องดื่มประเภทบรรจุขวด หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะที่อาจแตกได้ เช่น ขวดแก้ว เป็นต้น

## อาหาร

เลือกอาหารที่ไม่ต้องเก็บในตู้เย็น ไม่ต้องเตรียมหรือต้องหุงต้ม และใช้น้ำเพียงเล็กน้อยหรือไม่ต้องใช้น้ำเลย เลือกอาหารที่มีขนาดกะทัดรัดและน้ำหนักเบาที่สำคัญที่สุดคือ เลือกอาหารที่ท่านและครอบครัวของท่านชอบรับประทาน

- อาหารกระป๋องที่เปิดรับประทานได้ทันที เช่น เนื้อผลไม้ และผัก
- น้ำผลไม้ นม และซูปชนิดบรรจุกระป๋อง
- อาหารที่ให้อพลังงานสูง เช่น พินท์บัดเตอร์ เจลลี่ ขนมปังกรอบ กราโนลา บาร์ ของขบเคี้ยวสำหรับการเดินทาง
- อาหารพิเศษสำหรับทารก คนชรา หรือผู้ที่ต้องรับประทานอาหารแบบพิเศษ
- อาหารประเภทปลอดใจ เช่น ลูกก๊ี้ ลูกกวาด ฯลฯ

## ชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาล

รวบรวมชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลสำหรับใช้ในบ้านและในรถแต่ละคันของท่าน

- ฝาปิดแผลชนิดติดกาวในขนาดต่างๆ กันที่ได้รับการฆ่าเชื้อแล้ว
- ผ้าพันแผล (4-6) ที่ได้รับการฆ่าเชื้อขนาด 2 นิ้ว
- ผ้าพันแผล (4-6) ที่ได้รับการฆ่าเชื้อขนาด 4 นิ้ว
- เทปกาวยึดที่ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้
- ฝาปิดแผล (3) ขนาดสามเหลี่ยม
- ฝาปิดแผลชนิดม้วนที่ได้รับการฆ่าเชื้อแล้ว ขนาด 2 นิ้ว (3 ม้วน)
- ฝาปิดแผลชนิดม้วนที่ได้รับการฆ่าเชื้อแล้ว ขนาด 3 นิ้ว (3 ม้วน)
- กรรไกร

- คีมถอนขน
- เข็มและด้าย
- กระดาษอนามัยแบบเปียก
- ยาฆ่าเชื้อ
- ปวดหัวตูดฉุกเฉิน
- ทิชชู (2)
- จาระบีขาว หรือน้ำมันหล่อลื่นอื่นๆ
- เข็มกลัดนิรภัยขนาดต่างๆ
- สารทำความสะอาด/สบู่
- ถังมือลาเท็กซ์ (2 คู่)
- ครีมนกเนต

## ยาที่ไม่ต้องใช้ใบสั่ง/ใช้ใบสั่งจากแพทย์

- แอสไพริน หรือยาแก้ปวดที่ไม่ใช่แอสไพริน
- ยาแก้ท้องร่วง
- ยาลดกรด (สำหรับแก้ปวดท้อง)
- น้ำเชื่อมไอพีแคค (ใช้เพื่อทำให้อาเจียน ถ้าศูนย์ควบคุมยาพิษแนะนำให้ใช้)
- ยาแก้ท้องผูก
- ถ่านกัมมันต์ (ใช้เมื่อศูนย์ควบคุมยาพิษแนะนำให้ใช้)
- ยาตามใบสั่งแพทย์

## เครื่องมือและอุปกรณ์

- ขอนสอม แกวน้ำ และจาน
- วิทยุที่ไร้ระบบโซลาร์ ไข่มือหมุนหรือแบตเตอรี่ และแบตเตอรี่สำรอง
- ไฟฉายและแบตเตอรี่สำรอง
- เครื่องเปิดกระป๋องชนิดไม่ใช่ไฟฟ้า
- นกหวีด
- ผาคูมแบบพลาสติก
- เทปกาวยึดเหนียว
- แผนที่
- ถังมือ
- ประแจ (เพื่อไขปิดแก๊สและน้ำ)
- ชะแลงเหล็ก
- สบู่และเจลล้างมือแบบที่เร็ว
- กระดาษชำระ