



Pandemic Influenza Preparedness

防備流感大流行 應急用品包

下列是可用來應付任何緊急情況的用品，另加防備大流行病的額外用品。

- 手電筒及電池(萬一電燈熄滅)
- 收音機及電池或手搖式收音機(以便可收聽新聞)
- 後備電池(供收音機及手電筒之用)
- 急救用品包
- 蠟燭及火柴/打火機
- 額外的車匙及現金(包括打電話用的硬幣/卡)
- 重要文件(每個人的身分證明文件、個人文件)
- 食物及瓶裝水(參看下面的「食物清單」)
- 衣服及鞋(每人一套替換的衣服)
- 毛毯或睡袋(每人一張毛毯或一個睡袋)
- 衛生紙及其他個人用品
- 哨子(萬一您須吸引別人注意)
- 紙牌、遊戲用具、書本

想想家人可能有什麼特別需要，加入家人需要的任何其他物品。以下是一些建議：

嬰兒/學?兒童

- 尿片
- 瓶裝牛奶
- 玩具
- 蠟筆及紙

其他家人

- 處方藥物，及額外的眼鏡
(在應急用品包裏存放至少一星期的藥，並且包括藥物及眼鏡的處方副本。)

寵物

- 狗/貓糧

應急食物及用水包

準備好足夠至少三日用的食物及水。選擇家人喜歡而又毋須冷藏的即可食用食物。

水

- 每人每日四公升
兩公升作飲用，兩公升用來烹調食物、清潔和洗碗碟。

食物 - 足夠至少72小時用

- 罐頭食品：湯、燉熟的肉、烘豆、意大利粉麵、肉類、家禽、魚、蔬菜、水果
- 餅乾
- 蜜糖、花生醬、糖漿、果醬、椒鹽、糖、即溶咖啡、茶

每年更換罐頭食品及乾貨一次。

用具

- 刀、叉、匙
- 即用即棄的杯碟
- 用手操作的開罐器、開瓶器
- 防水火柴及塑膠垃圾袋
- 汽化爐及燃料(依照製造商的說明)

防備大流行病的額外用品

- 溫度計
- 家中每人額外兩公升水 - 患了流感的人可能需要多些水分
- 含電解質的液體
- 藥物，包括醫治頭痛、發燒及咳嗽的藥

注意：不應給20歲或以下的兒童服食阿司匹林(Aspirin®)，因為可能有患上雷爾氏綜合症(Reye's Syndrome)的危險。

- 一本《卑詩健康指南》(BC HealthGuide)，裏面提供有關健康問題、症狀、家中治療及其他護理選擇的各種資料。可向區內藥房或政府代辦處(Government Agents Office)索取2005年英文版，或上網到www.bchealthguide.org/healthguide.stm參閱指南。
- 卑詩護士專線(BC NurseLine)也會每星期7日、每日24小時以超過130種語言提供保密的健康資訊及意見。聯絡卑詩護士專線，請電：

在卑詩省免費長途電話	1-866-215-4700
在大溫哥華地區	604-215-4700
失聰及聽覺不靈人士	1-866-889-4700
網址	www.bchealthguide.org/nurseline.stm