

ご家庭の緊急時計画： 非常用持ち出しキット



非常用持ち出しキットは、防水でネズミ対策済みの容器に入れて常備しておきましょう。このキットに入れる物として以下のリストをご提案しますので、ご検討ください。家族全員が最低でも3日（72時間）過ごせる十分な量を準備しておく必要があります。定期的に補充する際の手間を減らすために、水、食料、医薬品などの日付を控えておくことをおすすめします。

- 1人1日あたり1ガロンの水を最低3日分
(1人につき3ガロン以上)
- 保存のきく食料を最低3日分
 - ドライフルーツ
 - バータイプの栄養補給スナック(プロテイン、カロリーなど)
 - 粉末飲料
 - 袋入りインスタント食品(オートミール、麺類、スープなど)
 - 缶詰
 - 缶切り
 - 調理用鍋
- 紙製品と衛生用品
 - 紙皿
 - プラスチック製調理器具
 - ペーパータオル
 - トイレ用ペーパー
 - ゴミ袋
- 個人用衛生用品
 - ウェットティッシュ
 - ハンドソープ
 - 液体洗剤
 - シャンプー
 - ヘアブラシ／くし
 - 歯磨き粉と歯ブラシ
 - デオドラント
 - 女性用品
- 幼児用品
 - フォーミュラ(乳児用調合乳)や食料
 - オムツとお尻ふき
- 衣類
 - 服
 - シューズ／ブーツ
 - ジャケット／コート
 - 手袋(厚手の軍手など)
- バーベキュー道具、ガスグリル、あるいはキャンプ用コンロ(屋外使用のみ)
 - 炭
 - 炭着火剤
 - マッチまたはストライカー／イグナイター
 - プロパン
- 毛布または寝袋
- 救急キット
 - 応急処置マニュアル本
 - 消毒薬
 - 絆創膏、包帯、医療用粘着テープ
 - ACEの包帯、サポーター
 - 洗眼液
 - 瞬間冷却パック
- 薬類、処方箋、市販薬
- メガネ、入れ歯、補聴器など
- 防じんマスク
- 懐中電灯
- ラジオ(乾電池式または手回し充電式)
- 置時計または腕時計(電池式のもの)
- 予備のバッテリー
- 携帯電話と充電器
- ペット用品
 - IDタグ付き首輪とリード／ペット用キャリー
 - 食料と水
 - 衛生用品(トイレ用品)
 - 薬類
- 電気、ガス、水道などを止めるためのレンチやペンチ
- ナイフまたはマルチツール
- ダクトテープ
- 消火器
- 助けを呼ぶためのホイッスル
- サンディエゴ郡、インペリアル郡、オレンジ郡、リバーサイド郡、ロサンゼルス郡の地図
- ご家庭の緊急時計画と連絡先リスト(印刷されたもの)