

防災食物、防災用品都準備好了嗎

當大規模地震發生之後，電力、自來水、瓦斯等維生管線中斷，若此時自家住宅結構完好沒有倒塌，則大部分的民衆會選擇留在家中避難。此時，會需要依靠平常家中儲備的生活必需品，度過無法輕易取得外界物資的時間。依照每個家庭與成員不同的需求，準備的物資會有所不同。最基本的食物可準備礦泉水、罐頭、泡麵、無需加熱即可食用的食物、點心（巧克力等）、營養補充食品等；而老聾人與嬰幼兒會有特殊的需要，則可以多準備常備藥品、紙尿褲、濕紙巾、奶粉等。其他的生活用品包含生活用水、衛生紙、生理用品、塑膠袋、乾電池、手電筒等。以上物資需要預估大約 天的份量。

- 一般居家的緊急儲備，只是一個時時替換的食衣住行暫儲區概念，並非需要特別照料的永久型儲藏庫，也就是在家中放置多餘的食物（即食食物必須占其中一部份）、瓶裝飲料、電池、能以電池驅動的收音機、清潔用品、藥物等。
- 儲備區用品並非封存著、平常不使用的禁區。何況食物還有過期問題、充電電池也有放電問題。
- 平時家中會先拿取儲備區中最舊的食物、用品、電池等出來使用，並且在下次購物時，補足所需飲食與用品的儲備量。
- 請保持儲備區裡的用品都在保存期限內。如果是按購買順序整齊放置在架子上，只要簡單放置一道尺或標示，指示最新品與最舊品的分隔位置即可，不需要每次汰舊換新就必須大幅移動擺設。未來使用時，就拿走舊品並移動尺標；購買新品時，同樣放在尺標指示處即可。

緊急避難免煩惱

關心您

防災生活營養好味道

防災食物準備有一套

居家防災食物準備實例

必需品

每人每日至少3公升



主食

米、泡麵



主菜



副菜



*考量家中每位成員之需求及營養，最少請準備「3日份以上」的防災食物。

認同請分享



內政部消防署 關心您