**96小时应急包**

**逐步介绍**

**www.bereadyslc.com**

**介绍：**

如果您不是一位狂热的露营者、徒步旅行者，或热衷户外活动的人，那么制作一个96小时应急包可能会令人生畏。但是，与任何看似复杂的事情一样，最好的方法是一次一步。下面概述了建立一个96小时应急包时应考虑的九个基本类别。请记住，下面列出的是基本建议，您需要根据您的特定需求量身定制您的应急包。做到这一点的最好方法是建立您的应急包，然后带上它演习，以探索您的应急包中可能需要（或不需要）的额外物品。底线是，完成后，您的应急包需要维持至少96小时。

**水：**

显然，建立您的96小时应急包最重要的考虑因素之一就是水。建议的标准是每人每天一加仑的水。但是，有些因素会影响到这个标准，比如年龄、性别、当前健康状况、身体状况等；有些人可以少喝些水，而有些人可能需要更多。但是水每加仑重约8磅，有可以过滤水的方法一样重要，因为您只能携带某一重量的水。主动学习一些水的过滤类型。您**不必**花费很多钱就可以买到有效的滤水器；通常一个一次性装置约$20.00。一个好的经验法则是确保它可以过滤到至少2微米，以过滤掉大部分的细菌和病毒，小于1微米更好。主动学习净水技术和潜在的城市及荒野水源也是一个好主意。

另外考虑一些简单的小技巧可以让您有更多的水，例如准备无糖份的硬糖，或不管您信不信，您应急包中的一个按钮可以放在您的嘴里让您的嘴里产生唾液。仅仅因为在徒步旅行时您的嘴巴干燥却并不一定意味着您“口渴”，特别是如果您有张开嘴巴呼吸的习惯；不要这样做，很恶心。

**食物：**

考虑您在96小时内需要的食物，重量是一个问题。脱水的，甚至更好的是冻干食品是您最佳的减重选择; 另外冻干食品通常具有更长的保质期。和水一样，您需要食物的多少基于相同因素。考虑您会用一些水来浸泡冻干食品，所以多留意用水是必须的，而可重复使用的密封食品袋将帮助您节省食物和水。大多数冻干食品都是四份装，因此在应急包中放入一个小号不锈钢或铝杯可以让您只用一份您需要的食物和水量。

尽管您可以不加热冻干食品而直接食用，但您的应急包也应该考虑准备热源和点火源（起火的方式，如点火器、火柴和/或镁棒）;这也是不锈钢或铝杯可以派上用场的地方。用于此目的的热源可以使用小型丙烷加热装置或在任何您可以购买野营用品的地方购买可燃片剂。

除了您需要的食物量之外的另一个考虑因素是您是否有饮食限制。确保您了解食品袋中的成分; 特别是如果您有食物过敏。即使您不过敏，一些应急食品的设计也非常浓厚并具有高卡路里值，因为它预期其最终用户将会精疲力竭并需要比正常更高的卡路里摄入量。如果您不习惯这些类型的食物或胃肠系统敏感，它们可能会引起不适。体验。尝试不同品牌的不同食物，找出您喜欢什么和不喜欢什么。应急食品准备工作在过去几年中有了很大的发展，其中很多其实是非常好的。

**药物：**

如果您的健康状况要求您在一天中的特定时间服用特定药物，那么将其纳入96小时应急包储备就至关重要。如果您向您的医生解释您为什么需要这些药物，许多医生都愿意在处方中加入额外的用量。如果您正确地管理您的药物，您只需要这样做一次即可。

为了确保应急包中没有过期的药物，请在再次买处方药前先用完应急包中的药物，然后用新买的处方药替换应急包中的药物。如果您的药物需要冷藏，例如胰岛素，请确保将它们放在冰箱中易于拿取位置的隔热容器中，以便在您离开时可以迅速拿取并放入您的应急包中。

为了帮助您不忘记带上药物，请在应急包顶部留下一张纸条提醒您带上它们。此外，在冰箱内放置几个小的冰袋，可以将它们放在装药物的容器中，这是在应急包中将药物保存几天的好方法。

**急救：**

与药物有关，一个适当的96小时应急包应包括基本急救用品，至少应包括以下内容：

* 医疗检查手套
* 无菌生理盐水（用于冲洗伤口、烧伤等的小瓶盐水）
* 酒精擦拭片
* 抗生素软膏（如新孢霉素等，它们也可用于缓解疼痛的成分）
* 各种胶布绷带（如创可贴、库拉德等，防水型是一个不错的选择）
* 滚卷纱布（推荐4“）
* 4 X 4纱布垫
* 医用胶带
* 医用剪刀
* 蝴蝶胶带（用于更深的伤口、氰基丙烯酸酯（超级胶水、强力胶水）也会起作用，是的它实际上有效）
* 弹性绷带（推荐4“）

根据您的知识和技能水平，您也可以考虑包括

* 夹板材料
* 缝合包

**卫生用品：**

尽管它通常是最不考虑的事项之一，但它实际上是最重要的物品之一。缺乏清洁是灾后疾病的头号原因。您应该考虑的物品是：

* 洗手液
* 肥皂
* 牙膏/牙刷
* 漱口水
* 湿纸巾和/或卫生纸（湿纸巾可以提供与卫生纸相同的功能，如果应急包中的空间有限，还可以用于其他许多用途。它们还可以帮您延长水的使用时间。如果这二者可以选择其一，那么选择湿纸巾。）
* 指甲刀
* 洗布
* 手巾
* 浴巾

**衣服：**

除了重量问题，向96小时应急包中添加衣服时，还有其他一些考虑因素会影响您的选择。首先考虑每年至少两次更换应急包中的衣服；一次为温暖的天气，一次为寒冷的天气。同样对于两个季节，利用“多层”对移动性和舒适性都很重要。无论季节如何，您的应急包中至少应包括一条长裤和一件长袖衬衫，以及手套和额外换洗的内衣和袜子。您可以几天都穿同样的裤子和衬衫，但每天能够更换内衣将有助于防止出现皮疹和体味，这不仅会导致您感到不适，还会导致您身边的人感到不适。

舒适且有防护性的鞋是必须的。如果您的鞋子不合适或不能提供足够的保护，而您起了水泡或脚部受伤，那您就不会走很远。在极端情况下，这很快就会变成生死攸关的情况，所以请照顾好自己的双脚。任何在军队中或野外徒步者都会证明这一点。

一双可以为您对粗糙或锋利的物体提供充分保护的大小合适且舒服的手套对您的应急包是一件非常重要的物品，因为如果您受伤了并且不能使用手……嗯，那您就不能使用手了！这很快就会成为问题。

**多用工具/工具包：**

在您的96小时应急包中包括一个多用工具和/或小工具包对于您可能发生紧急情况的所有潜在不可预见的情况都非常明智。无论是多用工具、工具包，还是两者，它都应该包括：

* 刀（光滑和/或锯齿刀片）
* 开瓶器
* 开罐器
* 一字螺丝刀
* 十字花螺丝刀
* 钳子

如果您戴眼镜，也应考虑包括小型眼镜包。

**手电筒：**

良好的光源对您的96小时应急包是必须品。多功能灯是一个不错的选择。有许多新型的灯具可以用作闪光灯和灯笼。此外，在过去几年中，LED技术有了显著的改进，以比标准白炽灯或卤素灯泡更低的成本和更长的灯泡寿命提供更高品质的灯光。考虑选择哪种灯具类型，它可能使用电池，因此在应急包中包含额外的电池。请参阅下面的批注。

**收音机：**

在您的应急包中包括收音机应该考虑到多种原因。最好的选择是有一个包含NOAA天气频道的AM / FM收音机。还有许多FRS收音机（对讲机）也包括NOAA天气频道，它将提供您与其他家庭或群组成员之间的短距离通信方式。把这两种都放在您的应急包中是一个不错的选择。虽然手摇曲柄收音机可用并在别无选择时很好用，但电池供电更可靠。因此与手电筒一样，您应该在应急包中包括额外的电池。请参阅下面的批注。

注释：对于应急包中任何电池供电的物品，您可以购买太阳能充电设备，它们的价格越来越便宜并可以连接到应急包外部，在日照时间为电池、电话等充电。