**Bộ Dụng Cụ dùng Trong 96 Giờ**

**Từng Bước**

**www.bereadyslc.com**

**Mở đầu:**

Việc lập ra một bộ dụng cụ dùng trong 96 giờ có thể đáng gờm nếu quý vị không phải là người ham thích cắm trại, đi bộ đường xa, hoặc người thích sinh hoạt ngoài trời. Tuy nhiên, cũng như với bất cứ điều gì có vẻ phức tạp, phương cách tốt nhất là cứ từng bước mà làm. Phác họa dưới đây là chính hạng mục cơ bản cần được xem xét khi lập ra một bộ Dụng Cụ dùng Trong 96 Giờ. Nên nhớ rằng những điều liệt kê dưới đây chỉ là các khuyến cáo cơ bản và quý vị sẽ cần tùy biến cho bộ dụng cụ thích hợp với các nhu cầu cụ thể của mình. Phương cách tốt nhất để làm điều này là lập ra một bộ dụng cụ và sau đó thực hành để phát hiện xem các món nào quý vị có thể muốn (hoặc không muốn) bỏ thêm vào bộ dụng cụ của mình. Vấn đề chính là sau khi hoàn tất, bộ dụng cụ của quý vị cần duy trì cho quý vị ít nhất 96 giờ.

**Nước:**

Rõ ràng là một trong các xem xét quan trọng nhất trong việc lập ra một bộ dụng cụ dùng Trong 96 Giờ lại là nước. Tiêu chuẩn theo đề nghị là một ga lông nước cho mỗi người trong một ngày. Tuy nhiên, có các yếu tố góp phần vào tiêu chuẩn đó như tuổi, giới tính, tình trạng sức khoẻ hiện tại, tình trạng thể chất, v.v...; một số người có thể cần ít hơn, một số người có thể cần nhiều hơn. Số lượng nước cân nặng khoảng 8 cân anh một ga lông, cũng quan trọng không kém là phải có một phương cách để lọc nước vì quý vị chỉ có thể mang theo nhiều đến thế là cùng. Hãy tự mình tìm hiểu về các loại lọc nước. Quý vị **không** phải tốn nhiều tiền mới lọc nước cho có hiệu quả; thường là khoảng $20.00 cho một đơn vị lọc dùng một lần. Theo kinh nghiệm thực tiễn thì để chắc chắn lọc được ít nhất là 2 microns mới lọc ra được đa số các vi khuẩn và vi rút, nếu xuống được tới 1 micron thì tốt hơn. Việc tự tìm hiểu về cả kỹ thuật tinh lọc nước và các nguồn nước có thể có ở đô thị và ngoài hoang dã cũng là một ý kiến hay.

Ngoài ra hãy xét đến các mẹo vặt để tiết kiệm được thêm nước như giữ sẵn vài cục kẹo cứng không có đường hoặc, thật khó tin nhưng có thực, là để một nút áo trong bộ dụng cụ của mình để có thể cho vào trong miệng hầu kích thích cho miệng tiết nước bọt ra. Miệng bị khô khi quý vị đi bộ đường xa không nhất thiết có nghĩa là quý vị “khát nước” đặc biệt là khi quý vị có xu hướng thở với miệng mở ra; đừng làm như vậy, thật là ghê tởm.

**Thực Phẩm:**

Nghĩ đến việc quý vị cần số lượng thực phẩm dùng trong 96 giờ, sức nặng là cả một vấn đề. Thực phẩm khô, hoặc thậm chí tốt hơn là, sấy đông lạnh là lựa chọn ít cân lượng nhất cho quý vị; ngoài ra thực phẩm sấy đông lạnh thường để được lâu hơn. Cũng như nước, quý vị cần bao nhiêu thực phẩm cũng dựa theo cùng các yếu tố này. Hãy xét đến việc quý vị sẽ dùng một chút nước để tái lập thực phẩm đã được sấy đông lạnh, vì thế phải kiên trì trong việc dùng nước và các túi đựng thực phẩm có thể gắn kín lại được sẽ giúp quý vị tiết kiệm được cả thực phẩm và nước. Đa số các thực phẩm sấy đông lạnh được đựng trong các túi đựng bốn phần ăn vì thế dùng một cái cốc nhỏ bằng thép không rỉ hoặc nhôm sẽ giúp cho quý vị chỉ dùng một số lượng thực phẩm và nước mà mình cần cho một khẩu phần.

Mặc dù quý vị có thể ăn thực phẩm sấy đông lạnh mà không cần đun nóng, cũng nên để một nguồn tạo nhiệt và nguồn phát nhiệt (cách tạo lửa, thí dụ bật lửa, diêm quẹt, và/hoặc thanh magnesium) trong bộ dụng cụ; đây cũng là nơi mà cốc bằng thép không rỉ hoặc nhôm sẽ có lúc cần dùng đến. Các nguồn nhiệt nhằm mục đích này có thể đến dưới dạng các dụng cụ nhỏ đun nóng bằng khí propane hoặc các viên nhiên liệu bốc cháy được có bán ở bất cứ nơi nào mà quý vị có thể mua các đồ tiếp liệu về cắm trại.

Ngoài số lượng thực phẩm mà quý vị cần, còn một xem xét nữa là việc quý vị có các giới hạn về ăn uống hay không. Phải chắc chắn là quý vị biết có các thành phần nguyên liệu nào trong túi đựng thực phẩm; đặc biệt khi quý vị bị dị ứng đối với thực phẩm. Mặc dù quý vị không biết, một số thực phẩm dùng trong trường hợp khẩn cấp theo kiểu thiết kế của nó rất bổ béo và có nhiều ca lo ri với kỳ vọng là người sử dụng sau cùng sẽ dùng sức mình và cần phải tiêu thụ nhiều ca lô ri hơn lúc bình thường. Nếu quý vị không quen dùng các loại thực phẩm này hoặc có hệ tiêu hóa nhạy cảm thì chúng có thể gây ra sự khó chịu. Thí nghiệm. Thử dùng các thực phẩm khác nhau có nhãn hiệu khác nhau để tìm hiểu xem quý vị thích và không thích cái nào. Việc chuẩn bị cho thực phẩm dùng trong trường hợp khẩn cấp đã trải qua một thời gian dài trong nhiều năm qua và nhiều điều trong số đó thực sự khá tốt.

**Thuốc men:**

Nếu quý vị bị một tình trạng bệnh cần phải dùng các thuốc men cụ thể vào các giờ giấc nhất định trong ngày, điều quan trọng là quý vị bao gồm chúng trong việc chuẩn bị cho bộ dụng cụ dùng trong 96 giờ của mình. Nhiều bác sĩ sẵn sàng cho toa thêm về số lượng nếu quý vị giải thích là tại sao quý vị muốn có các thuốc này. Nếu quý vị quản lý thuốc men của mình thích hợp, thì chỉ cần làm điều này một lần.

Nhớ là không để thuốc men đã hết hạn vào bộ dụng cụ, dùng hết thuốc trong bộ dụng cụ trước khi quý vị mua thêm thuốc sau đó thay thuốc trong bộ dụng cụ bằng các thuốc mới. Nếu quý vị có thuốc cần để tủ lạnh, như insulin, nhớ giữ chúng trong một hộp đựng cách nhiệt tại một nơi dễ tiếp cận trong tủ lạnh để quý vị có thể lấy một cách nhanh chóng và bỏ nó vào trong bộ dụng cụ khi quý vị ra đi.

Để giúp cho quý vị khỏi quên số thuốc men này của mình, hãy để lại một giấy ghi trên nắp bộ dụng cụ để thâu tóm nhanh gọn. Ngoài ra, giữ một vài gói nhỏ làm lạnh trong tủ đông để bỏ vào hộp đựng thuốc men của mình cũng là một cách rất hay để giữ thuốc trong bộ dụng cụ của mình được một vài ngày.

**Sơ Cứu:**

Có liên quan tới thuốc men, một bộ dụng cụ thích hợp dùng trong 96 giờ cần có các tiếp liệu sơ cứu cơ bản để bao gồm ít nhất những thứ sau đây:

* Bao tay dùng để khám nghiệm y khoa
* Nước muối khử trùng (chai nhỏ dùng để xối vào vết thương, vết phỏng, v.v...)
* Miếng chùi tẩm cồn
* Dầu thoa kháng sinh (thí dụ Neosporin v.v... những loại thuốc này cũng có với các thành phần nguyên liệu giảm đau)
* Các băng dán đủ loại (thí dụ BandAid, Curad, v.v..., tốt hơn nên chọn loại không thấm nước)
* Cuộn băng gạc (nên dùng loại 4”)
* Các miếng băng gạc 4 X 4
* Băng keo dán y khoa
* Kéo dùng trong y khoa
* Các dải băng keo hình cánh bướm (cho các vết đứt sâu hơn, Cyanoacrylate (Super Glue, Krazy Glue) cũng có tác dụng, vâng thực sự nó có tác dụng)
* Băng co giãn (nên dùng loại 4”)

Tùy theo trình độ kiến thức và kỹ năng, quý vị cũng có thể xét đến những thứ bao gồm:

* Các vật liệu nẹp
* Bộ dụng cụ khâu

**Các đồ dùng vệ sinh:**

Mặc dù thường là một trong những thứ ít được xét đến, nó thực sự lại là một trong những thứ quan trọng nhất. Mất vệ sinh là nguyên nhân hàng đầu của căn bệnh sau tai ương. Những đồ dùng mà quý vị nên xem xét là:

* Thuốc sát trùng cho bàn tay
* Xà phòng
* Kem/bàn chải đánh răng
* Thuốc súc miệng
* Các miếng chùi đã tẩm ướt và/hoặc giấy đi cầu (các miếng chùi đã tẩm ướt có cùng chức năng như giấy đi cầu và có nhiều công dụng khác nếu không đủ chỗ trong bộ dụng cụ) Chúng cũng giúp cho số nước của quý vị dùng được lâu hơn. Nếu phải chọn một trong hai, thì chọn các miếng chùi đã tẩm ướt)
* Đồ cắt móng tay
* Khăn lau
* Khăn chùi tay
* Khăn tắm

**Quần áo:**

Ngoài vấn đề về cân lượng, khi thêm quần áo vào bộ Dụng Cụ dùng Trong 96 Giờ, có một vài xem xét khác cần được cân nhắc trong sự lựa chọn của quý vị. Trước hết hãy xét đến việc quý vị sẽ thay đổi quần áo trong bộ dụng cụ của mình ít nhất mỗi năm hai lần; một lần cho những tháng nóng và một lần cho những tháng lạnh. Ngoài ra cho cả hai mùa, việc mặc “thành lớp” là điều quan trọng cho cả sự di động và thoải mái. Không cần biết là mùa nào, bộ dụng cụ của quý vị cần bao gồm ít nhất một bộ quần dài và một áo sơ mi dài tay cũng như găng tay và thay đổi thêm về đồ lót và vớ. Quý vị có thể mặc cùng bộ quần dài và áo sơ mi trong một vài ngày, nhưng khả năng thay đồ lót hàng ngày sẽ giúp ngăn cho khỏi bị nổi mẩn và mùi hôi của cơ thể không những làm cho quý vị khó chịu mà cả những người xung quanh quý vị nữa.

Giày dép bảo vệ và vừa khớp thích hợp thì bắt buộc phải có. Nếu quý vị đi giày không vừa khớp hoặc giày dép không bảo vệ đủ và quý vị bị phồng rộp hoặc mặt khác gây tổn thương cho bàn chân của mình, thì quý vị sẽ không đi xa được. Trong các tình huống gay go điều này có thể nhanh chóng trở thành một tình huống quyết định cho sự sinh tồn vì thế hãy chăm sóc cho đôi bàn chân của quý vị. Bất cứ ai ở trong quân đội hoặc là một người đi bộ đường xa trong hoang dã sẽ làm chứng cho điều này.

Một đôi găng tay vừa khít và thoải mái đủ bảo vệ cho khỏi bị các đồ vật sù xì hoặc bén nhọn là món đồ rất quan trọng cho bộ dụng cụ của quý vị vì nếu tự gây tổn thương cho mình và không thể dùng đôi bàn tay của mình ...thế thì, quý vị không thể dùng đôi bàn tay của mình được! Điều đó có thể nhanh chóng trở thành vấn đề khó giải quyết.

**Dụng cụ đa dụng/bộ dụng cụ:**

Bao gồm trong đó dụng cụ đa dụng và/hoặc bộ dụng cụ nhỏ trong bộ Dụng Cụ dùng Trong 96 Giờ là điều khôn ngoan cho mọi tình huống không thể biết trước được mà quý vị có thể thấy mình lâm vào một trường hợp khẩn cấp. Cho dù đó là một dụng cụ đa dụng, bộ dụng cụ, hay cả hai, trong đó cần có:

* Dao (lưỡi trơn và/hoặc có răng cưa)
* Đồ mở chai
* Đồ mở lon hộp
* Đồ vặn đinh ốc đầu dẹp
* Đồ vặn đinh ốc đầu khía
* Kềm

Nếu quý vị đeo kính, thì nên xét đến bộ dụng cụ nhỏ sửa kính đeo mắt.

**Đèn bấm:**

Phải có một nguồn phát sáng tốt cho bộ Dụng Cụ dùng Trong 96 Giờ. Đèn sáng đa dụng là một lựa chọn tốt. Có nhiều kiểu đèn mới có tác dụng vừa là đèn rọi và vừa là đèn lồng. Ngoài ra, công nghệ LED đã cải tiến đáng kể trong vài năm qua để cung cấp một chất lượng sáng tốt hơn với giá thấp hơn và tuổi thọ của bóng đèn lâu hơn là bóng đèn nóng sáng hoặc đèn halogen thông thường. Xét đến loại thắp sáng nào mà quý vị chọn, có thể phải dùng đến pin điện, vì thế hãy để thêm pin vào trong bộ dụng cụ. Xem GHI CHÚ dưới đây.

**Ra đi ô:**

Việc bỏ ra đi ô vào trong bộ dụng cụ nên được xét đến vì nhiều lý do. Lựa chọn tốt nhất là nên có một ra đi ô AM/FM trong đó có các kênh về thời tiết NOAA. Cũng có nhiều bộ đàm ra đi ô kiểu FRS (walkie/talkie) trong đó cũng có kênh về thời tiết NOAA cung cấp phương tiện liên lạc tầm ngắn giữa quý vị và gia đình hoặc các thành viên khác trong nhóm. Có cả hai loại này trong bộ dụng cụ của quý vị là một lựa chọn tốt. Mặc dù cũng có ra đi ô loại quay tay và hữu dụng trong lúc bức thiết, chạy bằng pin thì đáng tin cậy hơn. Do đó cũng như với đèn bấm, quý vị nên để thêm pin vào trong bộ dụng cụ của mình. Xem GHI CHÚ dưới đây.

GHI CHÚ: Đối với các vật dụng chạy bằng pin trong bộ dụng cụ của mình, quý vị có thể mua các dụng cụ sạc điện bằng năng lượng mặt trời ngày càng trở nên hợp túi tiền hơn để có thể gắn vào bên ngoài bộ dụng cụ của quý vị để nạp điện cho pin, điện thoại, v.v... vào các giờ giấc ban ngày.