

จงพร้อม...และ

เตรียมทุกอย่างร่วมกัน



10

รายการสิ่งของจำเป็น

อย่างในชุดบรรเทาเหตุภัยเบื้องต้น



1. น้ำดื่ม

สำหรับ 3 วัน ถึง 1 อาทิตย์
(ทั้งนี้ปกติคนธรรมดาจะ
ดื่มน้ำวันละ 1 แกลลอน)
อย่าลืม! น้ำสำหรับ
สัตว์เลี้ยงของท่านด้วย



2. อาหาร

สำหรับ 3 วัน ถึง 1 อาทิตย์
เตรียมอาหารที่ไม่ต้อง
กังวลเรื่องการเน่าเสีย เช่น
อาหารกระป๋องต่างๆ พร้อม
ที่เปิดกระป๋องด้วยมืออย่าลืม!
อาหารสำหรับสัตว์เลี้ยง
ของท่านด้วย



**3. เงิน และเอกสาร
สำคัญ**

อาทิเช่น หนังสือเดินทาง
โฉนดที่ดิน เอกสารประกัน
ภัยต่างๆ บัตรโรงพยาบาล
ใบสูติบัตร



4. เสื้อผ้า

และรองเท้าดีๆ สำหรับ
ทุกคนในครอบครัว



5. ไฟฉาย

พร้อมแบตเตอรี่สำรอง



**6. ชุดปฐมพยาบาล
เบื้องต้น**

พร้อมคู่มือการใช้



7. ยารักษาโรค

เช่น ยารักษาโรคต่างๆ ไป
ยาตามใบสั่งแพทย์ พร้อม
อุปกรณ์การแพทย์เบื้องต้น



8. วิทยุ

พร้อมแบตเตอรี่สำรอง



**9. สิ่งจำเป็น
ในห้องน้ำ**

เช่น ผ้าอ้อม, ผ้าอนามัย,
กระดาษชำระ, กระดาษ
สำหรับทำความสะอาด
และถุงขยะ



**10. เครื่องมือ
สำหรับใช้กับ**

อุปกรณ์การแพทย์ เช่น
ถังดับเพลิง, ถุงมือดีๆ,
นกหวีด, กุญแจเลื่อน
สำหรับใช้กับถังออกซิเจน

866-999-LABT (5228)

www.labt.org



**COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health**

This project was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

THAI