



臺南市東區區公所 防災儲糧宣導單

『多一份準備，少一份損失！』做好防災準備，不僅是政府的責任，民衆亦應建立防災及自行儲備物資之觀念，一旦災害發生得以應急，並等候救援物資到達。

下列民生或救急物資，提供民衆參考儲備：

一、水與食物的儲備量應以2天為原則

- (一) 儲水：飲用水及烹調食物、刷牙、洗浴、洗碗盤用水。
- (二) 儲糧：泡麵、乾糧（米、麵條、麵包、餅乾、奶粉）、罐頭、乾果等，儲存食品要注意保存期限，並定期檢查更新。



二、照明用具 手電筒及電池、蠟燭及打火機。



- ## 三、小型急救箱
- 如急救小冊、剪刀、折疊小刀、鑷子、紗布捲、棉花棒、醫療用膠布、三角巾、ok絆、大塊自黏ok絆、雙氧水、抗生素軟膏、外傷用藥水、急冷袋（扭傷時可冷敷）、安全別針、面紙等，定期清點急救用品是否短少，並注意保存期限，避免過期變質。



- ## 四、個人用品
- 個人用品如盥洗用具（牙刷、香皂、毛巾、環保杯）一套換洗（內）衣褲一套、拖鞋、運動鞋、雨衣、衛生紙、衛生棉、個人藥品、處方箋或其他醫療狀態記錄。



物資儲備多一點，生活保障多一層！
一旦災害發生，在救災物資未達前，即可先行應急。



東區區區公所關心您