

四、災難來時的自救法寶——自救包

每當災難發生有民眾遇災受困時，常可以見到救災人員積極於「救災黃金72小時」內搶救，因為一般人若超過大約72小時不進食、不飲水，由於身體血糖降低，就很容易造成意識模糊或虛脫，造成獲救機率降低。您為自己及家人準備一份「自救包」，建議放置物品如下：

1. 礦泉水兩大瓶：補充水分（注意保存日期）。
2. 口糧或罐頭食品二餐份：補充養分（注意保存日期）。
3. 換洗內衣褲二套：保持個人衛生。
4. 長袖休閒服一套：避免失溫及保暖。
5. 盥洗包：內含毛巾、牙刷、牙膏、肥皂，作個人清潔用。
6. 面紙或衛生紙：處理傷口及個人清潔用。
7. 雨衣或防水布：盛接滲水飲用及避免身體長時間與水接觸引起傷口感染。
8. 刀具（瑞士刀）：裁剪或切割物品及食品。
9. 手電筒：提供照明以尋找物品及逃生通道。
10. 電池：提供手電筒電力。
11. 哨子：發出聲響以利救災人員尋找。
12. 繩索：固定物品或作為緊急三角巾固定傷肢。
13. 重要文件或印鑑：以免於災害後無法尋獲。
14. 急救藥箱：內含OK繃、消毒藥膏（優碘）、包紮帶、棉花棒等，作傷口簡易處理之用（注意保存日期）。

請將「自救包」放置於容易拿取之處，並懸掛具夜光功能之物品於袋上，或以夜光紙黏貼於上，以便停電時於黑暗中找尋。

資料來源：台北市政府