



个人和家庭流感大流行计划清单

您现在就可以为流感大流行做准备了。你不仅应该了解流感大流行爆发后它的危害程度，而且应该知道到时采取什么措施可以减轻它对您和您家庭的影响。万一流感大流行爆发，这份清单有助于您收集可能需要的信息和资源。

PDF 格式的《个人和家庭流感大流行计划清单》，简体中文版由 [EpiMan](#) 论坛的 alian 坛友翻译制作。

1. 制定流感大流行计划:

- ☐ 储存可供应两周的水和食物。流感大流行期间，如果您无法前往商店或者商店供应中断，手头备有充足的供应品就相当重要。这同样适用于其他类型的紧急事务，如停电和自然灾害。
- ☐ 定期检查家里的处方药，确保家里的供应不会中断。
- ☐ 手头准备好非处方药和其他健康用品，包括止痛药、胃痛药、咳嗽和感冒药、电解质液体和维生素。
- ☐ 与家人和关心的人讨论他们生病时应如何照顾他们或在家中照顾他们需要的东西
- ☐ 志愿参加当地的团体为紧急情况做准备，并协助做出紧急反应
- ☐ 当你所在的社区为流感大流行做准备时，积极投身到社区的活动中来

2. 限制细菌传播及预防感染:

- ☐ 教育您的孩子用肥皂和水勤洗手，并养成习惯
- ☐ 教育您的孩子咳嗽和打喷嚏时用餐巾纸遮住，并确保以身作则
- ☐ 教育您的孩子如果生病就尽可能远离其他人，呆在家里不用上班和上学

PandemicFlu.gov



AvianFlu.gov

3. 延长在家时间，手头需要准备的事项

食物和耐储藏物品的例子	医疗、健康金额紧急物品的例子
<input type="checkbox"/> 即食类罐装肉、鱼、水果、蔬菜、豆类和汤	<input type="checkbox"/> 处方药品如葡萄糖和血压监控设备
<input type="checkbox"/> 蛋白质和水果条	<input type="checkbox"/> 肥皂和水，以及酒精洗手液(60-95%)
<input type="checkbox"/> 干谷或干麦片	<input type="checkbox"/> 退烧药，如对乙酰氨基酚或布洛芬
<input type="checkbox"/> 花生酱或坚果	<input type="checkbox"/> 体温计
<input type="checkbox"/> 干果	<input type="checkbox"/> 止泻类药物
<input type="checkbox"/> 薄饼干	<input type="checkbox"/> 维生素
<input type="checkbox"/> 罐装果汁	<input type="checkbox"/> 电解质流体
<input type="checkbox"/> 瓶装水	<input type="checkbox"/> 清洁剂和肥皂
<input type="checkbox"/> 罐头或罐装婴幼儿食品和代乳品	<input type="checkbox"/> 手电筒
<input type="checkbox"/> 宠物食品	<input type="checkbox"/> 电池
<input type="checkbox"/> 其他易储藏的物品	<input type="checkbox"/> 便携式收音机
	<input type="checkbox"/> 手工开罐器
	<input type="checkbox"/> 垃圾袋
	<input type="checkbox"/> 餐巾纸、手纸、纸尿裤

PandemicFlu.gov



AvianFlu.gov

A Guide for Individuals and Communities