

اقلامی که بهتر است در یک کیف یا کوله‌پشتی اضطراری همراه داشته باشید



۱ داروها و کمک‌های اولیه

داروهای روزمره (فشار، دیابت، تیروئید...)
مسکن، ضد حساسیت، داروی گوارشی
چسب زخم، باند، دستکش

۲ مدارک ضروری

کپی کارت ملی، شناسنامه، دفترچه بیمه و گذرنامه
شماره تماس‌های مهم روی کاغذ
کارت بانکی، کمی پول نقد



۴ بهداشت شخصی

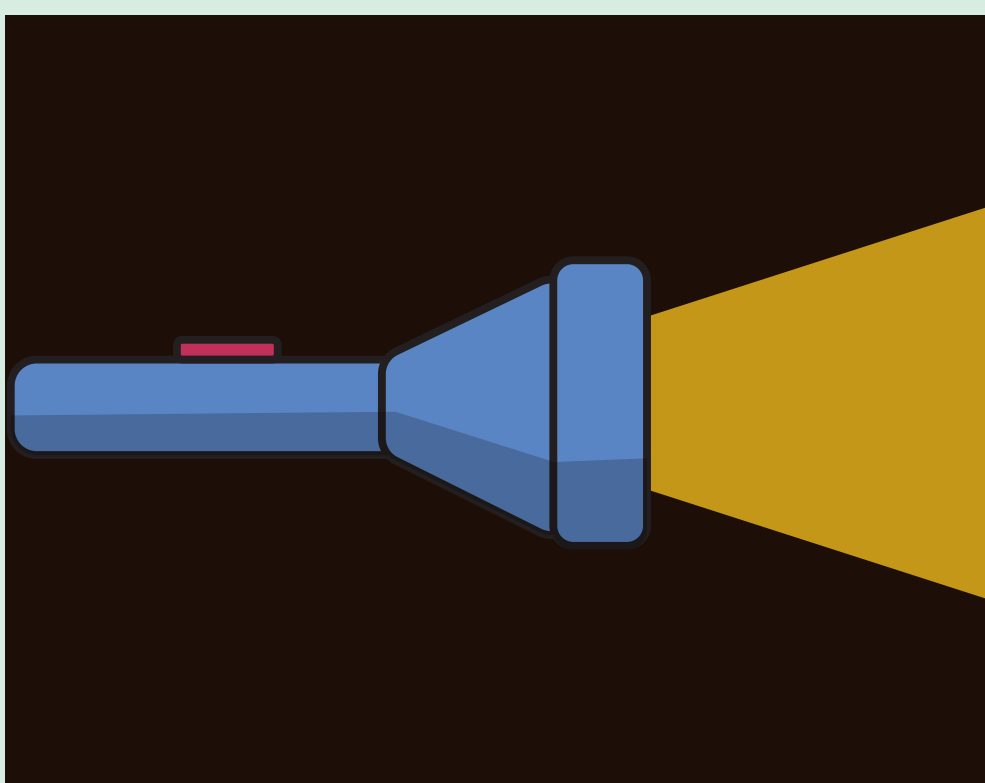
ماسک، ژل ضد عفونی
دستمال مرطوب و خشک
مسواک، لباس زیر اضافی

۳ برای حیوانات خانگی

غذا
ظرف آب
قلاده

۵ وسایل الکترونیکی

پاوربانک شارژ شده
چراغ قوه + باتری یدک
کابل شارژ



۷ ابزار متفرقه

دفترچه + خودکار
چاقوی جیبی
نایلون، طناب، پتوی اضطراری
نقشه کاغذی شهر یا مسیر خروج اضطراری

۶ غذا و آب

بطری آب
کنسرو، بیسکویت خشک، خرما
قاشق و چاقوی چندکاره