

در طول ده سال گذشته تحولات گسترده‌ای در سیستم ارائه مراقبت‌های بهداشتی و درمانی رخ داده و اینک شاهد عفونت‌هایی هستیم که در گذشته سابقه نداشته‌اند.

سازمان‌های مراقبت اجتماعی مانند CHATS مسئولیتی دوگانه دارند:

1. ما باید جلوی انتقال عفونت‌ها از خدمات‌گیرندگان به مددکاران خود را بگیریم.
2. ما باید انتقال عفونت‌ها از مددکاران خود به خدمات‌گیرندگان را محدود سازیم.

CHATS مسئولیت محافظت از خدمات‌گیرندگان خود را بسیار جدی قلمداد می‌کند. ما برای کنترل انتشار عفونت‌ها در جامعه روال‌های زیر را بکار گرفته‌ایم:

- تمام مددکاران CHATS موظف هستند خدمات‌گیرندگان و سایر افرادی که با شما زندگی می‌کنند را با طرح چند سؤال پیش از هر بازدید و پیش از شروع هرگونه مراقبت، غربالگری نمایند. این کار را می‌توان از شب قبل بصورت تلفنی و موقعی انجام داد که مددکاران به خانه شما می‌آیند.
- ما به دنبال تشخیص هرگونه تغییر در وضعیت سلامتی مانند سرفه، تنگی نفس، دشواری تنفس یا تب بدون دلیل روشن هستیم.
- اگر هریک از این علائم را داشتید، مددکار ما ممکن است از شما سؤال کند آیا به پزشک مراجعه کرده‌اید یا خیر. اگر به پزشک مراجعه نکرده‌اید، مددکار علاوه بر دستکش که روال عادی ماست از تجهیزات محافظتی اضافی مانند ماسک، عینک ایمنی و روپوش استفاده خواهد کرد.
- این احتیاط‌ها برای محافظت از مددکار و سایر خدمات‌گیرندگانی است که باید آن روز از آنها مراقبت کند تا اگر شما دچار یک بیماری عفونی شده باشید از انتشار آن به دیگران جلوگیری شود.
- ضمناً باید تأکید کنیم که مددکاران ما باید در طول مدتی که به ارائه مراقبت مشغولند، چند نوبت دست‌های خود را بطور صحیح و اصولی بشویند چون دست شستن بهترین دفاع در برابر شیوع عفونت‌ها بشمار می‌آید. مددکاران از شوینده‌های ضد عفونی کننده دست بدون آب یا آب و صابون استفاده می‌کنند – از خدمات‌گیرندگان گرامی درخواست می‌شود صابون مایع و دستمال حوله‌ای برای استفاده کارکنان ما آماده داشته باشند. اگر مشاهده کردید یکی از مددکاران CHATS دست‌هایش را نمی‌شوید به ما اطلاع دهید! توصیه می‌شود شما نیز با شستن دست‌های خود از انتشار عفونت‌ها جلوگیری کنید.

اگر سؤالی درباره روال‌های ما برای کنترل عفونت داشتید، لطفاً از طریق شماره تلفن 905-713-3373 داخلی 7022 با پرستار کارشناس کنترل عفونت CHATS تماس حاصل نمایید.

زندگی خوب، سالمندی خوب، سلامتی

برای شستن صحیح دست‌ها باید تمام قسمت‌های دست‌ها و مچ‌های خود را با آب و صابون یا یک شوینده دست با پایه الکل بمالید. دست‌های خود را برای حداقل 15 ثانیه یا بیشتر بشوئید. به نوک انگشت‌ها، میان انگشت‌ها، پشت دست‌ها و قاعده شست خیلی توجه داشته باشید.

- ناخن‌های خود را کوتاه نگه دارید.
- از ناخن مصنوعی استفاده نکنید.
- از لاک زدن به ناخن شکسته خودداری کنید.
- اگر احتمال می‌دهید مچ و آرنج شما آلوده شده باشد آنها را بشوئید.
- موقع شستن باید آستین‌ها را بالا بزنید و مراقب باشید که خیس نشوند.

اگر سؤالی درباره بریدگی‌ها، زخم‌ها، حساسیت‌ها یا عارضه‌های پوستی از پیش موجود دارید با تله هلث انتاریو به شماره (Telehealth Ontario) 1-866-797-0000، 1-866-797-0007 TTY تماس بگیرید.

مراحل شستن دست با آب و صابون:

1. جواهرآلات خود را در آورده و دست‌ها و مچ‌های خود را با آب گرم خیس کنید.
2. یک یا دو پمپ از صابون مایع یا فومی بزنید.
3. صابون را بمالید تا کف کند و سپس کف دست‌های خود را بهم بمالید.
4. بین و اطراف انگشتان خود را بشوئید.
5. پشت هر دست را با کف دست دیگر بشوئید.
6. نوک انگشتان هر دست را با کف دست مقابل بشوئید.
7. هر شست را با دست دیگر بشوئید.
8. هر مچ را با دست دیگر بشوئید.
9. زیر آب جاری خوب آبکشی کنید.
10. دست‌های خود را با دستمال حوله‌ای خشک کنید.
11. شیر آب را با استفاده از دستمال حوله‌ای ببندید.

مراحل شستن یا شوینده دست پایه الکلی:

1. دو پمپ از محصول در کف دست‌های خشک بزنید.
2. کف دست‌ها را بهم بمالید.
3. بین و اطراف انگشتان بمالید.
4. پشت هر دست را با کف دست دیگر بمالید.
5. نوک انگشتان هر دست را در کف دست مقابل بمالید.
6. هر شست را در دست دیگر بمالید.
7. هر مچ را در دست دیگر بمالید.
8. دست‌ها را بهم بمالید تا محصول خشک شود. از دستمال حوله‌ای استفاده نکنید.

(منبع: دولت انتاریو)

شستشو و نظافت سبز چیست؟

شستشو و نظافت سبز یک برنامه شستشو و نظافت است که برای انتخاب محصولات شوینده و تعیین روال‌های شستشو و نظافت به سلامتی ساکنان ساختمان‌ها، کارکنان مراقبتی، و محیط اهمیت می‌دهد.

یک برنامه شستشو و نظافت سبز بر محور محصولات، تجهیزات، و روال‌هایی طراحی می‌شود که با هدف خاص به حداقل رساندن سمیت در محیط و به حداقل رساندن مصرف منابع طبیعی طراحی می‌شود و قصد آن کاهش تبعات اکولوژیک در فرایند شستشو و نظافت است.

چرا باید از برنامه‌های شستشو و نظافت سبز استفاده کرد؟

بررسی‌ها نشان داده که برخی از محصولات شوینده پرمصرف دارای عوارض جدی برای سلامتی ساکنان ساختمان‌ها و کارکنان مراقبتی هستند. مشکلات سلامتی ناشی از قرار گرفتن در معرض شوینده‌های خطرناک عبارتند از تحریک‌های چشمی و پوستی، سرفه، درد قفسه سینه، استفراغ، انقباضات عضلانی و اسهال. شوینده‌ها عامل 11.6% موارد آسم ناشی از کار هستند.

چگونه می‌توان متوجه شد یک محصول سبز است

برای مشخص کردن اینکه آیا محصولی واقعاً سبز است یا خیر به دنبال نشان‌های تأییدیه از سازمان محیط زیست کانادا مانند برچسب Environmental Choice Eco-Logo بگردید:

- از شوینده‌های ماشین لباسشویی استفاده کنید که حاوی فسفات نباشند. فسفات‌ها موجبات رشد و تکثیر سریعتر جلبک در آب تازه را فراهم می‌سازند که مشکلات زیست محیطی فراوانی به بار می‌آورد.
- از محصولات شوینده فر استفاده نکنید. محصولات شوینده فر حاوی مواد شیمیایی خطرناکی هستند که باعث تحریک پوستی شده، سرطان‌زا هستند و موجب آسم می‌شوند.
- از محصولات بازکننده مسیرهای آب و فاضلاب استفاده نکنید چون حاوی برخی از خطرناک‌ترین ترکیبات شیمیایی هستند که می‌تواند آسیب‌هایی دائمی برای پوست و چشم‌ها ایجاد نماید.
- با استفاده از موادی مانند بیکینگ پودر، سرکه سفید، صابون کاستیل، روغن درخت چای و آب لیمو، محصولات طبیعی برای نظافت و شستشوی خانه تهیه کنید.

آنچه باید درباره ساس بدانید

هر کسی ممکن است در هر مکانی با مشکل ساس‌ها مواجه شود اما می‌توان از این مشکل جلوگیری و آن را کنترل کرد.

ساس چیست؟

ساس (یا پد باگ) حشره‌ای کوچک با بدن بیضی شکل و بدون بال است. اندازه آن معادل یک دانه سیب است و رنگ آن، قرمز مایل به قهوه‌ای است. آن‌ها معمولاً شب‌ها بیرون می‌آیند و می‌گزند. ساس‌ها می‌توانند در تخت خواب زندگی کنند و البته شاید در هر ترک یا گوشه تاریک هم یافت شوند. برای مشاهده برگه‌های اطلاع رسانی مفید یا اطلاعات عمومی به www.bedbugsinfo.ca مراجعه کنید.

در صورت داشتن مشکل ساس چکار باید بکنید

- تشک و قاب تخت خود را چک کنید، بخصوص تاها، درز و شکاف‌ها و قسمت‌های زیر و سایر نقاطی که ساس‌ها علاقه به مخفی شدن در آن‌ها دارند.
- تمام درزها و شکاف‌های تشک، قاب تخت، تخته‌های کف و سایر اجسام نزدیک به تخت را جاروبرقی بکشید.
- بسیار مهم است که هر روز جاروبرقی کشیده و جاروبرقی را فوراً خالی کنید.
- تمام ملحفه‌ها و روتختی‌های خود را با داغ‌ترین آب ممکن شسته و برای 20 دقیقه در خشک کن داغ بگذارید.
- تمام اسباب درهم و برهم غیرضروری را جمع کنید.
- ترک‌ها و رزهای میان تخته‌های کف، روی قاب‌های چوبی تخت، کف و دیوار را بتونه گیری کنید. کاغذ دیواری برآمده را ترمیم کرده یا بردارید، قاب‌های شل کلید روشن خاموش چراغ‌ها را سفت کرده و هر منفذی که لوله، سیم یا سایر سیستم‌ها بواسطه آن وارد منزل می‌شوند درزبندی کنید.
- وضعیت را هر روز کنترل کنید. برای این کار تخته‌های چسب دار یا نوار چسب (نوار چسب موکت هم خوب است) بیرون بگذارید تا ساس‌ها را بگیرد. تمام چیزهایی که وارد منزل می‌کنید را با دقت تمام واریسی نمائید.
- با کارشناسان خدمات کنترل آفات و جانوران موزی مشورت کرده و گزینه‌هایی که کمترین خطر را برای انسان‌ها و محیط زیست دارند بررسی کنید.

برای کمک در زمینه ساس

کمک مالی برای زدودن ساس‌ها ممکن است برای اقشار زیر موجود باشد:

- صاحبخانه‌های کم درآمد
- مستأجران کم درآمد
- فراهم کنندگان مسکن اجتماعی
- راهبران پناهگاه‌ها
- خانه‌های سالمندان

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ساس یا کمک مالی در موارد شیوع آنها با اینجا تماس بگیرید:

ارتباط سلامتی منطقه یورک (York Region Health Connection)

1-800-361-5653 1-866-252-9933 www.york.ca

ایمنی تجهیزات

- به منظور کاستن از خطر جراحت از تجهیزات کمکی مانند واکر، صندلی چرخدار، وسایل کمکی آشپزخانه و حمام بنا به دستور کارشناسان مراقبت‌های بهداشتی و درمانی استفاده کنید.
- عینک‌های دودید باعث می‌شوند حس عمق عوض شود. با احتیاط راه بروید و هرگاه ممکن بود دست خود را به نرده بگیرید.
- کفش‌های راحت و با اندازه مناسب و زیره ضدسر خوردن از خطر افتادن می‌کاهند.
- استفاده از سمعک مناسب می‌تواند کمک‌تان کند بیشتر از محیط اطراف خود آگاه بشوید و میزان ایمنی شما بالا برود.

استفاده ایمن از داروها

- حتماً داروهای قدیمی خود را دور بریزید. داروساز شما می‌تواند برای دور انداختن ایمن آنها کمک‌تان کند.
- هرگز نباید داروهای تجویزی دیگران را مصرف کنید.
- همزمان با دارو نباید الکل مصرف کنید چون عملکرد دارو را تغییر خواهد داد.
- اگر سه دارو یا بیشتر مصرف می‌کنید، واجد شرایط این خواهد بود که داروساز داروهایتان را به رایگان بررسی کند.

ایمنی خاتوار

- حیوانات خانگی ممکن است مانع راه رفتن شما بشوند. باید نسبت به حضور آنها آگاهی داشته باشید.
- فرش یا موکت‌های محکم نشده را با نوارچسب دو طرفه ثابت کنید.
- مواد غذایی پر مصرف را در قفسه هائی بگذارید که بدون نیاز به چهارپایه دستتان به آنها برسد.
- راهروها و حمام‌های تاریک را با چراغ خواب روشن کنید.
- برای تعویض باتری سنسورهای دود/منواکسید کربن کمک بگیرید تا از خطر افتادن شما کاسته شود.
- برای پاسخ دادن به تلفن ندوید. به خانواده و دوستان بگوئید که بگذارند تلفنتان چند بار زنگ بخورد.

اندکی جلوگیری....

- هر سال چشم و گوش‌تان را معاینه کنید.
- هر روز شش لیوان مایعات بخورید. اگر این کار باعث می‌شود شب‌ها برای دستشویی رفتن بیدار شوید می‌توانید از ساعت 6:00 عصر به بعد مصرف مایعات را متوقف کنید.
- هر روز حداقل دو وعده غذای کامل بخورید.
- اگر بدون دلیل مشخصی دچار اضافه وزن، کاهش وزن، سرگیجه، بهم خوردن تعادل یا هر علامت دیگری شدید به پزشک مراجعه کنید.
- یک نسخه رایگان راهنمای آمادگی شرایط اضطراری (**Your Emergency Preparedness Guide**) را از وب سایت دولت کانادا به این آدرس درخواست کنید <http://www.getprepared.gc.ca/fl/pub/ep-gd-prprtn-eng.pdf> اطلاعات را بررسی کرده و یک برنامه اضطراری برای خود و عزیزانتان تهیه کنید.

آیا در معرض خطر افتادن و زمین خوردن هستید؟

افتادن و زمین خوردن مسبب اصلی جراحات و آسیب دیدگی در میان سالمندان کانادایی است و می‌تواند اثرات مخربی بر سلامتی کلی و استقلال آنها برجا بگذارد. برای اینکه ببینید آیا در معرض خطر هستید یا خیر به این سوالات پاسخ بدهید:

سوالات	بله	خیر
آیا سابقه زمین خوردن یا افتادن دارید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا دچار سرگیجه شده‌اید و/یا نتوانسته‌اید تعادل خود را حفظ کنید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا راه رفتن به دلیل ضعف عضلات، خشکی مفاصل، یا مشکلات پا برایتان دشوار است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا بیشتر از سه دارو مصرف می‌کنید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا دید شما مشکلی دارد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا مرتب و یا با اضطرار به دستشویی می‌روید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا عوامل خطرزای خانگی مانند روشنایی نامناسب، لیز بودن کف‌ها، قالیچه‌ها، نبود میله‌های دستگیره و غیره را برطرف کرده‌اید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا ترس از افتادن و زمین خوردن باعث شده کمتر فعالیت جسمانی داشته باشید و فعالیت‌های اجتماعی شما تحت الشعاع قرار گرفته است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا مشکل تمرکز، افسردگی یا انزوا دارید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا مصرف الکل شما از حد تفننی بیشتر است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
اگر زمین بخورید، آیا تنها خواهید بود و احتمالاً نمی‌توانید کمک درخواست کنید؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHATS از طریق مددکاران پشتیبانی شخصی و بعنوان بخشی از فعالیت‌های روزانه و برنامه‌های اجتماعی خود، برنامه‌های ورزش و تمرینات جسمانی ارائه می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر با CHATS تماس بگیرید.

12 نکته برای جلوگیری از افتادن و زمین خوردن

1. **ورزش مرتب:** ورزش مرتب به شما کمک می‌کند قدرت و انعطاف پذیری عضلات و استخوان‌ها را حفظ کرده و خطر جراحات‌ها را کاهش دهید.
2. **وعده‌های غذایی متعادل:** بسیار مهم است که برای جلوگیری از ضعف، سرگیجه و خستگی روزی سه وعده غذای متعادل بخورید.
3. **ویزیت‌های منظم بررسی وضعیت سلامتی:** تغییرات بینایی، شنوایی، استخوان‌ها و عضلات می‌توانند باعث افتادن و زمین خوردن شوند - اگر زمین خوردید به پزشک مراجعه کنید.
4. **استفاده صحیح از داروها:** بعضی داروها می‌توانند احساس خواب آلودگی یا سرگیجه ایجاد کنند؛ اگر هریک از عوارض جانبی را تجربه کردید با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.
5. **استفاده از کفش‌های محافظ:** در بیرون و داخل ساختمان کفش‌های پاشنه کوتاه با زیره ضد سر خوردن بپوشید.
6. **استفاده صحیح از وسایل کمکی برای راه رفتن:** یک عصا یا واکر باید برای قد شما اندازه شود.
7. **جمع کردن اسباب و وسایل درهم و برهم:** اشیاء را از راه پله‌ها و مسیرهای تردد جمع آوری کنید.
8. **ثابت کردن فرش‌ها:** سعی کنید از فرش‌های کوچک یا قالیچه استفاده نکنید چون امکان سر خوردن یا تا خوردن آنها وجود دارد و می‌توانند باعث زمین خوردن شما شوند.
9. **روشن کردن مسیر:** می‌توانید برای روشن کردن راهروها، حمام و راه پله‌های تاریخ از چراغ خواب استفاده کنید.
10. **کنترل ایمنی خانه:** خصوصیات پایه ایمنی که همه خانه‌ها باید داشته باشند عبارتند از نرده‌های محکم، روشنایی مناسب در راه پله‌ها، چراغ خواب، زیرپایی ضد سر خوردن و میله دستگیره
11. **وقت گذراندن با دوستان:** پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد منزوی، تنها و کمتر فعال، جراحات‌های شدیدتری خواهند داشت.
12. **عجله نکردن:** عجله کردن خطر زمین خوردن و افتادن را کاهش می‌دهد - شتاب نکنید.

(منبع: ارتباط سلامتی منطقه یورک)

بعد از افتادن یا زمین خوردن چگونه بلند شویم

1. آماده شوید

- سعی نکنید سریع بلند شوید. اگر مجروح شده‌اید، با استفاده از Lifeline یا یک تلفن کمک بخواهید.
- دنبال چیزی محکم، مثل مبلمان بگردید.
- به یک طرف بغلتید، سر، شانه، کفل و سپس پای خود را بچرخانید.

2. بلند شوید

- بالاتنه خود را بالا بکشید. سر خود را بلند کنید، مکث کرده و تعادل خود را حفظ کنید.
- آرام روی دست‌ها و زانوهای خود بلند شوید. به سمت چیزی محکم بروید که بتواند دستتان را به آن بگیرد.
- یک پا را جلو بلغزانید طوری که صاف روی زمین قرار گیرد.

3. بنشینید

- پای دیگر را خم نگه دارید بطوریکه زانو روی زمین بماند.
- آرام بلند شده و بدن خود را بچرخانید تا روی صندلی بنشینید.
- قبل از اینکه کار دیگری بکنید چند دقیقه بنشینید.

ایمنی در ساختمان‌های بلندمرتبه

در ساختمان‌های بلندمرتبه وقتی در شرایط اضطراری نیاز به تخلیه باشد با دشواری‌های خاص خود روبرو هستند ساکنان باید از موارد زیر آگاه باشند:

- نام و شماره تلفن مدیر ساختمان.
- اعضای کمیته ایمنی ساختمان.
- مسئولین نظارت طبقات.
- مسئولین اجرای تمرینات تخلیه اضطراری و تعداد دفعات اجرای آنها.
- محل کپسول‌های آتش نشانی، دستگاه‌های خودکار شوک الکتریکی قلب و مخزن اکسیژن.
- محل تجهیزات تخلیه اضطراری.

برنامه اضطراری شما

اگر از تجهیزات حفظ حیات استفاده می‌کنید، یک برنامه پشتیبان اضطراری تهیه کنید بطوریکه تجهیزات شما حتی در صورت قطع برق هم کار کنند.

از مدیر ساختمان خود علامت‌های چاپی بزرگ بگیرید و روی پنجره بگذارید تا در صورت وقوع شرایط اضطراری مشخص باشد نیاز به کمک دارید.

محل دکمه‌های اضطراری در ساختمان و خروجی‌های مناسب برای صندلی چرخدار (در صورتی که مصداق داشته باشد) را بدانید.

درخواست کنید یک صندلی تخلیه اضطراری در طبقه محل سکونت یا کار شما و ترجیحاً نزدیک به راه پله نصب شود (در صورتی که مصداق داشته باشد).

اگر خانه شما در یک ساختمان بلندمرتبه قرار دارد، با همسایه‌های خود یک «سیستم دوستی» ایجاد کنید و برنامه واکنش اضطراری خود را در دوره‌های منظم با آن‌ها تمرین کنید.

نیازهای خاص و/یا الزامات مورد نیاز خود در شرایط اضطراری را به مدیر/سرپرست ساختمان اطلاع دهید.

با برنامه تخلیه اضطراری ساختمان آشنا شوید.

تمام مسیرهای فرار و محل درها/خروجی‌های اضطراری هر طبقه را بدانید.

خدمات اجتماعی و بهداشتی منطقه یورک برای شما زمستان ایمنی را آرزو می‌کند. هر سال یک نفر از هر سه نفر سالمند زمین می‌خورند. خیابان لغزنده، پیاده روهای یخ بسته و برف سنگین جزو خطرات زمستانی هستند که خطر افتادن و زمین خوردن را حتی برای سالم‌ترین و فعال‌ترین سالمندان ایجاد می‌کنند. اما نکته مثبت این است که اکثر موارد زمین خوردن و افتادن قابل پیش بینی و قابل پیشگیری است.

- برف و یخ تمام مسیرهای عبور و پله‌ها را پاک کنید؛ به مقدار کافی مواد ضد یخ و بیل در دسترس داشته باشید.
- یک کیسه کوچک «ماسه» یا خاک گربه در کیف دستی یا ساک خود داشته باشید تا اگر موقع راه رفتن به یک قسمت یخ زده رسیدید روی آن بریزید.
- اطمینان حاصل کنید پیاده روها در شب دارای نور کافی باشند.
- چکمه یا روکشی هائی بشوئید که دارای عاج‌های عمیق بوده و اندازه پای شما باشند.
- لباس گرم بپوشید تا مجبور نباشید شتاب کنید.
- مراقب یخ‌ها باشید - عینک آفتابی می‌تواند از بازتاب نور بکاهد.
- بسته‌ها را در طرفین بدن خود بگیرید تا بتوانید جلوی پایتان را ببینید.
- بعد از خرید با تاکسی به منزل بروید، هزینه آن کمتر از زمین خوردن است.
- اگر مجبور هستید روی یخ راه بروید، سرعت خود را کم کرده و قدم‌های کوچک بردارید.
- هنگام استفاده از راه پله دست خود را به نرده‌ها بگیرید.
- اگر تعادل شما خوب نیست، سعی کنید روزهای یخبندان در داخل ساختمان بمانید؛ اگر لازم است بیرون بروید، یک عصای مجهز به یخ شکن همراه داشته باشید.

نکات برگرفته از نوشتارهای گروه اقدام جلوگیری از زمین خوردن شرق یورک می‌باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر، با اینجا تماس بگیرید

ارتباط سلامتی منطقه یورک (York Region Health Connection)

1-800-361-5653 1-866-252-9933 www.york.ca

فهرست اقلام کیت شرایط اضطراری حاوی مشخصات اقلام پایه‌ای است که هر شخص باید در مکانی در دسترس قرار دهد و ملزومات سه روز زندگی مستقل بعد از وقوع شرایط اضطراری را دارا باشد.

- چراغ قوه و باتری
- رادیو و باتری یا رادیوی هندلی
- باتری یدکی
- جعبه کمک‌های اولیه
- یک دستگاه تلفن که در صورت قطع برق هم کار بکند
- شمع و کبریت/فندک
- یک دست کلید اضافی برای ماشین
- وجه نقد
- اوراق مهم، مانند مدارک شناسائی
- غذاهای فاسدنشدنی و آب بطری
- درب باز کن دستی
- پوشاک و کفش
- ملحفه یا کیسه خواب
- دستمال توالت و سایر لوازم شخصی
- داروها
- دستبند MedicAlert (در صورتی که مصداق داشته باشد)
- کوله پشتی یا ساک دستی
- سوت (برای جلب کردن توجه دیگران، در صورتی که نیاز شد)
- ورق بازی