

免费清单

停电时的饮水与卫生

保障饮用水、使用生活用水、维持卫生并避免厕所问题。

重要

这份清单帮助你清楚区分用水：饮用水用于喝水、做饭和服药。生活用水用于厕所、清洁和简单冲洗。

这份清单以实用为主。它不能替代官方警报、医疗建议，也不能替代对特殊危险情况的专业评估。发生急性危险时，应优先拨打紧急电话、查看当地主管部门信息和官方预警渠道。

1. 立即保障饮用水

- ☐ 用干净瓶子、水桶、锅具或可密封容器装满饮用水。
- ☐ 饮用水只使用干净、适合食品接触的容器。
- ☐ 给容器贴标签：饮用水 / 日期。
- ☐ 饮用水要存放在阴凉、避光处，并与化学品分开。
- ☐ 优先为药品、婴儿奶瓶和护理预留水。

不要混淆

浴缸、桶或清洁桶适合储存生活用水，但并不自动适合作为饮用水容器。

2. 准备生活用水

- ☐ 趁自来水还有时，把浴缸、盆或桶装满水。
- ☐ 生活用水要清楚标记，或与饮用水分开放置。
- ☐ 生活用水用于冲厕、清洁和简单洗漱。
- ☐ 不要饮用来自开放、污染或不合适容器中的水。

3. 每日计划：节约配水

用途	优先级	说明
饮用	非常高	定期少量饮水，尤其在炎热天气
药品/婴儿/护理	非常高	单独预留
做饭	高	选择少用水的简单食品
洗手	高	防止感染
厕所/清洁	中	使用生活用水
洗澡/洗衣	低	只有储备足够时才进行

4. 少水条件下的卫生

- ☐ 吃饭、服药和护理前始终清洁双手。
- ☐ 有水时使用肥皂。
- ☐ 准备手部消毒用品作为备用。
- ☐ 湿巾只能作为补充，不适合长期替代清洁。
- ☐ 厨房和浴室表面尽量保持清洁。
- ☐ 生食和即食食品必须严格分开。

5. 没有正常冲水时的厕所

- ☐ 先确认下水系统是否正常可用。如有倒灌或积水，不要继续冲水。
- ☐ 如果有水：用生活用水手动冲厕。
- ☐ 如果无法冲水：准备应急厕所。
- ☐ 在桶内套上结实垃圾袋。
- ☐ 使用后用猫砂、锯末或类似材料覆盖。
- ☐ 袋子要扎紧，并以儿童和动物接触不到的方式存放。
- ☐ 之后必须认真清洁双手。

重要

应急厕所并不舒服，但比不卫生的临时做法更好。关键是分隔、覆盖、密封和手部卫生。

6. 少水做饭

- ☐ 优先使用需水量少的食品。
- ☐ 适合的食品中，罐头汁液可以一起利用。
- ☐ 减少餐具使用：每人一只杯子、一个盘子、一套餐具。
- ☐ 锅具在残渣变干前立即擦净。
- ☐ 如果水质不确定，不要用它清洗食品。

7. 特殊情况

- ☐ 婴儿：额外规划干净水、奶瓶卫生和合适食品。
- ☐ 老人/护理：为身体护理和药物准备更多水。
- ☐ 宠物：不要忘记饮水和清洁需求。
- ☐ 炎热/热带气候：显著提高用水量。
- ☐ 生病/腹泻/发烧：需要更多饮用水和卫生保障。

8. 个人用水计划

人/动物	每日饮用水	3天备用量
成年人1		
成年人2		
儿童/婴儿		
宠物		
护理/药品		

饮用水储备检查日期：

生活用水容器已备：

应急厕所材料已备：

手部消毒/肥皂已备：

专业参考依据

内容为 Blackout-Tip.com 独立编写和结构化整理。专业方向参考了官方机构公开发布的建议：

德国联邦民防与灾害援助署（BBK）：应急准备指南和清单。

Ready.gov / FEMA：关于应急包、水、食品以及停电时行为的建议。

CDC / FoodSafety.gov：停电时食品安全提示。

网站提示：此 PDF 作为免费下载资料使用。可在 blackout-tip.com 提供下载并在内部继续使用。若在文章正文中引用外部来源，应另外链接到官方来源。