

【第4章】

紧急携带品和储备品

随身携带手机,智能手机等联络工具

确认携带物品



紧急携带品

- 携带用饮料水
- 食品(方便面、罐头、饼干等)
- 急救用品(包括药册、健康保险证的复印等)
- 常备药
- 对感染症用品(口罩,消毒液,体温计等)
- 安全帽,防灾头巾
- 手套(厚实的手套)
- 衣服(毛衣,宽松的夹克或运动衫)
- 内衣
- 毛巾,毛毯
- 贵重品(存折,印章,现金等)
- 便携式收音机,预备电池
- 手电筒
- 火柴,蜡烛(不容易被水浸湿包裹)
- 抽纸,生理用品
- 保暖贴
- 笔记用品(笔记本,铅笔等)
- 移动电源
- 牙刷,牙膏



储备品

涉及食品

- 水(1人1天3公升×7天的量为基准)
- 食品(1人7天的量为基准)
- 刀、开罐器
- 锅和水杯
- 小型炉灶
- 有婴儿的情况
- 奶粉(液体)牛奶、哺乳瓶



贵重品

- 印章
- 现金(零钱也可)
- 保险证
- 存折和有价证券等权利证书的复印件
- 联络卡和在留卡等

安全,感染症对策

- 急救医疗品
- 常备药、处方药
- 安全帽和防灾头巾,帽子
- 鞋底厚的鞋
- 手套
- 无纺布口罩、消毒液、体温计、拖鞋、湿巾"



涉及衣物

- 衣物·贴身衣物
- 睡袋
- 雨具
- 毛巾·毯子



日用品

- 便携式收音机
- 手电筒·蜡烛
- 预备电池
- 火柴和打火机
- 绳索
- 包装用保鲜膜
- 纸巾·卫生间用纸
- 生理用品。尿不湿(大人用,小孩用)
- 一次性怀炉
- 笔记用具
- 塑料袋(垃圾袋)
- 眼镜
- 移动电源
- 牙刷,牙膏



【第5章】

试着做家庭防灾会议

因为有突发情况,所以家人应聚在一起商量灾害发生时的对策。



1 家人任务分担

突然发生时,决定好家庭每一个人的任务分担。

2 储备品,紧急携带品的放置场所

决定好储备品,紧急携带品放置后大家确认!

3 检查确认家里危险的地方

在家里哪个地方是安全的,哪个地方比较危险。然后家具和电制品的固定状况也要确认。

4 与家人的联系方法

「灾害时用留言号码(171)」和「灾害留言板(web171)」等。先决定好联系方式,考虑一下与家人分开时的联系方式。

5 避难场所避难方法的确认

确认家附近可以避难的场所,以及达到的路线。思考在家的时候或者在学校的时候等在各种场面的避难方法