

# 做好日常防备

## 准备好紧急携带品



紧急携带品根据家庭成员人数只准备必要的量，将其保管在避难时能立即拿到的地方。分别准备好灾害刚发生时最初带出的紧急携带品，和到灾后复原之前的数天内所需的紧急储备品。

### 最低限度需准备好的物品

#### 手电筒

尽可能准备人手1个。也可以使用室外用品的帽灯、提灯等。不要忘记备用电池和灯泡。



#### 便携收音机

要小型轻便，可收听AM和FM的收音机。多准备一些预备用电池。



#### 应急食品和水

干面包或罐头等，不必用火加热就能吃的食品，袋装面、卡路里伴侣等。水以瓶装水比较方便。有婴幼儿的家庭不要忘记奶粉等。



#### 贵重物品

现金、存折、印章、健康保险证·住民票的复印件等。还要准备10日元硬币(方便拨打公用电话)。

#### 急救医药品

外伤药、创可贴、退烧药、感冒药、肠胃药、眼药水、牙刷、液体牙膏及药物使用记录本等。若有常备药，也不要忘记准备好。

#### 其他

安全帽(防灾头巾)、外衣·内衣、毛巾、线手套、纸质餐具、打火机(火柴)、开罐器、开瓶器、蜡烛、刀、塑料袋、餐巾纸、塑料布、生理用品、纸尿裤及奶瓶等。

### 为灾害后做准备 紧急储备品 (以家庭成员人数乘以3天的量为标准!)

#### 食品

罐头食品及速食食品、干燥食品及辅助营养食品、调味品等。最低限度应储备够3天以上的紧急食品。

#### 水

饮用水按大人每人每天3L准备。最少应准备3天的量。除塑料瓶之外，在塑料容器内存好水会很方便。

#### 简易厕所

人不去厕所不行。所以各家庭都要准备好便携式厕所等简易厕所。浴缸内的水也不要放掉。

#### 其他

以防万一出现生活设施瘫痪的情况，请尽可能多地储备好日用品。

### 日常粮食储备

只需要在平常购买食品时，“比需要的量多买一些并存放起来”，就能做到相当的应急粮食储备。



### 还需要准备这些物品

#### 有婴幼儿的家庭需准备的物品

奶粉、奶瓶、辅食、汤匙、尿裤、清洁棉、背带、浴巾或婴儿被、纱布或手帕、水桶、塑料袋、香皂等。



#### 有孕妇的家庭需准备的物品

脱脂棉、纱布、漂白布、T字带、清洁棉以及新生儿用品、纸巾、塑料浴室垫、母子手册、报纸、香皂等。



#### 有需陪护者的家庭需准备的物品

换洗衣物、尿布、餐巾纸、残疾人手册、辅助用具等的预备品、常备药等。

