

Không ai biết khi nào xảy ra... Động đất lớn!!!



①
Tăng cường khả năng chịu động đất của nhà chúng ta

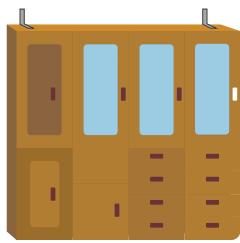


Để tránh bản thân hoặc người nhà bị thương, chúng ta hãy nâng cao khả năng chịu động đất cho nhà của mình.

Ba điểm cốt lõi để đối phó với động đất trong nhà chúng ta

Chúng ta hãy cố định đồ đạc trong nhà, v.v. để bản thân, gia đình sẽ không bị thương khi đồ đạc di chuyển hoặc ngã đổ.

②
Ngăn đồ đạc bị ngã đổ



Đồ dùng khẩn cấp được chia thành "Đồ dùng mang đi khi khẩn cấp" và "Đồ dùng tích trữ khi khẩn cấp".

Đối với thực phẩm và nước uống khi khẩn cấp, hãy dự trữ số lượng dùng cho từ 7 ngày trở lên, bao gồm "Đồ dùng mang đi khi khẩn cấp" và "Đồ dùng tích trữ khi khẩn cấp".

Giới thiệu phương pháp dự trữ xoay vòng (phương pháp cuộn chiếu)

Chúng ta hãy tích trữ đồ dùng một cách hiệu quả, đồ cũ thì dùng trước, và sau đó thay đồ mới vào cứ thế sử dụng xoay vòng để tránh lãng phí khi đồ dùng hết hạn tiêu dùng hoặc hết hạn sử dụng.

① Dùng trước đồ cũ ② Thay đồ mới vào

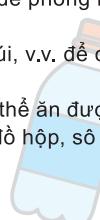
Đồ dùng mang đi khi khẩn cấp

Đồ dùng mang đi khi khẩn cấp là những vật dụng tối thiểu nên có khi sơ tán trong trường hợp có thảm họa lớn, và cũng để phòng khi có sự cố sập hoặc cháy nhà.

Chúng ta hãy xếp đồ dùng vào trong cùng 1 ba lô, túi, v.v. để có thể nhanh chóng mang đi khi khẩn cấp.

Thực phẩm khẩn cấp ở đây là những thực phẩm có thể ăn được mà không cần nấu, chẳng hạn như bánh khô Kanpan, đồ hộp, sô cô la, v.v.

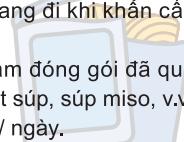
Chuẩn bị một chai nhựa PET để đựng nước uống.



Đồ dùng tích trữ khi khẩn cấp

Đồ dùng tích trữ khi khẩn cấp là đồ dự trữ trước nhằm giúp bạn có thể tự sinh hoạt được tại nhà hoặc nơi lánh nạn trong thời gian đợi cứu trợ đến, hoặc trong thời gian chờ phục hồi lại do ảnh hưởng của thiên tai dẫn đến điện, nước, ga bị gián đoạn, nguồn cung cấp nhu yếu phẩm bị thiếu hụt, hoặc khi đồ dùng mang đi khi khẩn cấp không đủ khả năng đáp ứng nhu cầu sinh hoạt.

Thực phẩm khẩn cấp ở đây bao gồm thực phẩm đóng gói đã qua chế biến, thực phẩm ăn liền, thực phẩm khô, bột súp, súp miso, v.v. Nước uống thì nên chuẩn bị khoảng 3L / người / ngày.





•Danh sách kiểm tra đồ dùng khẩn cấp•

Hãy đánh dấu ✓ vào □ những món đồ đã được chuẩn bị.

[Đồ dùng mang đi khi khẩn cấp]

Tên đồ dùng	Cột kiểm tra	Tên đồ dùng	Cột kiểm tra
Thực phẩm khẩn cấp (bánh khô Kanpan, đồ hộp, v.v.)		Áo khoác ngoài	
Nước uống		Đồ lót	
Radio cầm tay (pin dự phòng)		Bao tay	
Đèn pin (pin / bóng đèn dự phòng)		Nhiệt kế, dụng cụ y tế dùng trong sơ cứu (thuốc thoa vết thương, băng keo cá nhân, thuốc hạ sốt, thuốc cảm, thuốc tiêu hóa, thuốc nhỏ mắt, v.v.)	
Mũ bảo hiểm (mũ trùm đầu bảo hộ)		Thuốc thường dùng, sổ thuốc	
Bật lửa (quẹt diêm)		Đồ vật có giá trị (sổ tiết kiệm, con dấu, v.v.)	
Dao, dụng cụ mở đồ hộp, dụng cụ mở nắp chai		Tiền mặt	
Khăn giấy		Bản sao thẻ bảo hiểm y tế	
Khăn tắm		Điện thoại di động	
Túi ni-lông			

Bổ sung đồ cần thiết khác tùy theo tình trạng gia đình của bạn!

Ví dụ: Nhà có trẻ sơ sinh: tã giấy, bình sữa trẻ em, v.v.

Ví dụ: Nhà có người cao tuổi: gậy, dụng cụ chăm sóc người già, răng giả, kính lão, v.v.

Ví dụ: Nhà có người khuyết tật: sổ tay người khuyết tật, gậy chống cho người khuyết tật, v.v.



[Đồ dùng tích trữ khi khẩn cấp]

Tên đồ dùng	Cột kiểm tra	Tên đồ dùng	Cột kiểm tra
Thực phẩm (thực phẩm đóng hộp, thực phẩm đóng gói đã qua chế biến, thực phẩm khô và thực phẩm bổ sung dinh dưỡng)		Bộ dụng cụ ăn đơn giản (đũa dùng một lần, đĩa giấy, cốc giấy, v.v.)	
Thực phẩm (gia vị, bột súp, súp miso, v.v.)		Bọc thực phẩm, giấy bạc	
Thực phẩm (sô cô la, kẹo ngậm, mận muối, v.v.)		Khăn ướt, giấy vệ sinh	
Nước (3L / người / ngày)		Khẩu trang, túi làm ấm dùng một lần, báo, bộ dụng cụ may vá, v.v.	
Nhiên liệu (bếp mini, nhiên liệu gia dụng, bình ga mini dự phòng, v.v.)		Kantan toire (dụng cụ thay nhà vệ sinh, nhỏ gọn có thể mang theo)	
Chăn, khăn tắm, túi ngủ, v.v.		Kính dự phòng, máy trợ thính dự phòng, v.v.	
Dụng cụ vệ sinh (bàn chải đánh răng, xà phòng, khăn lau, dầu gội khô, v.v.)		Xe đạp	
Nồi, ấm đun nước		Các loại công cụ (dây thừng, xà beng, xêng, v.v.)	

Tích trữ thực phẩm cho người cần chăm sóc đặc biệt

Đối với thực phẩm chuyên dụng cho người cần chăm sóc đặc biệt, chúng tôi khuyến nghị nên dự trữ sẵn ở nhà số lượng dùng được cho ít nhất là hai tuần.

Ví dụ: Trẻ sơ sinh / người cao tuổi: sữa bột, thực phẩm mềm đóng gói, thực phẩm dạng bột khuỷu (thức ăn sệt), thực phẩm ít kali, v.v.

Ví dụ: Đối với người dị ứng thức ăn: sữa bột không chứa chất dị ứng, thực phẩm ăn đậm / thực phẩm khẩn cấp, thực phẩm đã quen dùng, v.v.

⇒ Trong trường hợp có thiên tai • Hãy nói với người khác về việc bạn bị dị ứng

• Kiểm tra thành phần của bữa ăn cứu trợ và đồ cứu trợ
(có hay không có chất gây dị ứng)

Các điểm cần lưu ý nhằm giảm nhẹ thiên tai cho người nước ngoài

Trang chủ Văn phòng Nội các Mã QR



Các ví dụ về cách sử dụng thay thế bằng các đồ dùng quen thuộc

Giấy báo -> thảm ngồi; quần áo giữ ấm,
bọc thực phẩm -> băng gạc băng bó miếng vết thương;
túi ni-lông / túi rác -> áo mưa, đồ giữ ấm



Liên hệ: Trung tâm Quản lý Khẩn hoang Phòng Quản lý Tổng hợp Thành phố Fujieda

Ban Đội phó Thảm họa Quy mô lớn TEL: 054-643-3119

Ban Phòng chống Thiên tai Khu vực TEL: 054-643-2110