

## Kiểm tra đồ dùng mang theo

### Dự trữ thực phẩm khẩn cấp, v.v...

Hãy dự trữ thực phẩm đủ dùng ít nhất 3 ngày và nước uống với tiêu chuẩn 3 lít/người/ngày!

Từ những trận động đất đã xảy ra trước đây như trận động đất Hanshin-Awaji, động đất Đông Nhật Bản và động đất bán đảo Noto, chúng ta có thể thấy rằng khi thảm họa xảy ra, các tiện ích thiết yếu bị gián đoạn và phải mất vài ngày để viện trợ từ bên ngoài khu vực bị ảnh hưởng đến nơi. Trong khoảng thời gian vài ngày này, hãy sử dụng "Danh sách kiểm tra đồ dùng và đồ dự trữ mang theo khi khẩn cấp" để chuẩn bị sẵn sàng nhằm bảo vệ bản thân và gia đình trong trường hợp khẩn cấp.



Điểm lưu ý khi dự trữ

### Danh sách kiểm tra đồ dùng và đồ dự trữ mang theo khi khẩn cấp

- Hãy gom gọn đồ dùng mang theo khi khẩn cấp trong túi dạng ba lô, v.v... để có thể sử dụng cả hai tay một cách thuận tiện.
- Hãy đóng gói nhẹ và nhỏ gọn để không cản trở việc sơ tán. (Mức tiêu chuẩn: 15 kg đối với nam, 10 kg đối với nữ)
- Hãy lựa chọn các đồ dùng cần thiết theo số lượng thành viên trong gia đình và tình hình.
- Hãy quyết định thứ tự ưu tiên của các đồ dùng cần thiết và chuẩn bị. (Ưu tiên những đồ dùng thiết yếu hơn là những đồ dùng tiện dụng)
- Kiểm tra định kỳ các đồ dùng và thay đổi theo mùa.

<b>Vật có giá trị</b>	<input type="checkbox"/> Tiền mặt (bao gồm tiền xu) <input type="checkbox"/> Chìa khóa dự phòng cho xe và nhà <input type="checkbox"/> Kính dự phòng, kính áp tròng <input type="checkbox"/> Thẻ tín dụng, thẻ My Number <input type="checkbox"/> Thẻ bảo hiểm sức khỏe <input type="checkbox"/> Giấy tờ tùy thân (giấy phép lái xe, v.v...) <input type="checkbox"/> Con dấu, sổ tiết kiệm <input type="checkbox"/> Sổ tay mẹ và bé
<b>Vật dụng dùng để thu thập thông tin</b>	<input type="checkbox"/> Điện thoại di động (bao gồm pin dự phòng và bộ sạc cho điện thoại thông minh) <input type="checkbox"/> Radio cầm tay (bao gồm pin dự phòng) <input type="checkbox"/> Ảnh gia đình (để xác nhận khi thất lạc) <input type="checkbox"/> Thông tin liên lạc của gia đình, người thân, người quen trong trường hợp khẩn cấp <input type="checkbox"/> Dụng cụ ghi chép
<b>Lương thực</b>	<input type="checkbox"/> Thực phẩm khẩn cấp <input type="checkbox"/> Nước uống
<b>Đồ dùng vệ sinh</b>	<input type="checkbox"/> Hộp cứu thương <input type="checkbox"/> Thuốc thông thường, thuốc chữa bệnh mạn tính <input type="checkbox"/> Khăn tắm, khăn giấy ướt <input type="checkbox"/> Giấy vệ sinh <input type="checkbox"/> Quần áo thay (bao gồm đồ lót) <input type="checkbox"/> Sổ tay dùng thuốc <input type="checkbox"/> Khẩu trang <input type="checkbox"/> Nhiệt kế

<b>Vật dụng tiện ích, v.v...</b>	<input type="checkbox"/> Mũ bảo hiểm, mũ trùm đầu phòng ngừa thảm họa <input type="checkbox"/> Đèn pin (bao gồm pin dự phòng) <input type="checkbox"/> Còi, chuông báo (để thông báo nơi ở) <input type="checkbox"/> Miếng dán giữ nhiệt Kairo dùng một lần <input type="checkbox"/> Túi nhựa vinyl <input type="checkbox"/> Tấm giữ ấm bằng nhôm <input type="checkbox"/> Chăn <input type="checkbox"/> Dép đi trong nhà <input type="checkbox"/> Găng tay lao động, găng tay da <input type="checkbox"/> Diêm, bật lửa <input type="checkbox"/> Túi đựng nước <input type="checkbox"/> Đồ đi mưa (áo mưa, ủng, v.v...) <input type="checkbox"/> Tấm bạt picnic <input type="checkbox"/> Bộ nhà vệ sinh đơn giản
<b>Khác</b>	<input type="checkbox"/> Tã giấy (cho trẻ nhỏ và người lớn) <input type="checkbox"/> Sản phẩm vệ sinh (khăn ăn dùng một lần) <input type="checkbox"/> Sữa bột, bình sữa (cần thiết cho bé), thức ăn trẻ em <input type="checkbox"/> Lông nuôi, thức ăn cho thú cưng, đồ dùng vệ sinh (tắm lót vệ sinh thú cưng, v.v...), v.v... (những đồ dùng cần thiết cho thú cưng) <input type="checkbox"/> Răng giả, chất vệ sinh <input type="checkbox"/> Các đồ dùng không thể thiếu khác trong sinh hoạt

### Phương pháp dự trữ luân chuyển

Bạn có nghĩ rằng việc dự trữ thực phẩm chỉ bao gồm các loại thực phẩm bảo quản như cơm ăn liền, v.v... không? Hãy luân chuyển khéo léo các thực phẩm đóng hộp, thực phẩm ăn liền hoặc đồ chế biến sẵn mà bạn thường xuyên dùng để dự trữ đủ ít nhất 3 ngày. (Hãy đặt mục tiêu dự trữ cho 1 tuần để chuẩn bị cho động đất rãnh Nankai.)

- 1 Mua sẵn thực phẩm đóng hộp, v.v... nhiều hơn một chút →
- 2 Tiêu dùng trong sinh hoạt thường ngày →
- 3 Mua bổ sung cho phần đã tiêu dùng → Lặp lại 2 và 3



## Ghi chú phòng chống thảm họa của gia đình tôi

Nơi lánh nạn của gia đình tôi

Nơi gia đình tập trung

Nguy cơ thảm họa tại gia đình tôi

- Mức độ nguy cơ của cường độ rung lắc
- Mức độ nguy cơ đất hóa lỏng
- Khu vực cảnh báo thảm họa sạt lở đất
- Độ sâu ngập giả định (                      m)
- Khu vực cảnh báo lũ tràn có thể làm nhà cửa bị sập đổ, v.v...

Kế hoạch hành động sơ tán của gia đình tôi

Hãy tham khảo Quy trình xác định hành động sơ tán tại trang 6 để xác nhận thời điểm sơ tán.

Khi nào \_\_\_\_\_

Đến đâu \_\_\_\_\_

Với ai \_\_\_\_\_

Sơ tán như thế nào \_\_\_\_\_

### Thông tin liên hệ của gia đình

Họ tên	Ngày sinh	Số điện thoại (di động/trường học/công ty)	Địa chỉ	Ghi chú

### Thông tin khẩn cấp của gia đình/bản ghi chú khẩn cấp

Họ tên	Nhóm máu	Bệnh mạn tính/dị ứng	Thuốc thường dùng	Cơ sở y tế gia đình

MEMO

### Thông tin liên lạc khẩn cấp khi có thảm họa

Họ tên	Số điện thoại (di động/trường học/công ty)	Địa chỉ	Ghi chú

MEMO

\* Thông tin về dự trữ công của thành phố Kizugawa được đăng trên trang web chính thức.