

# 日常储备

## 房屋内外的安全检查



## 紧急时携带物品的准备



## 储备品的准备

### ◆ 饮用水需要每日 3 升 × 家里人数 × 3 天的量

(例如) 3 口之家就需要 27 升水

※浴缸里的水可以储存, 作为厕所冲水或灭火用。

### ◆ 准备一些可以随时食用并可以长期保存的食物

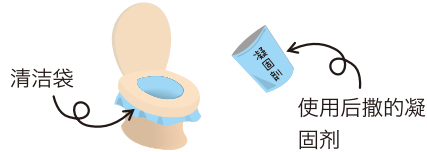
※根据每个家庭实际情况所需, 准备一些不含过敏原的食品、奶粉、辅食等



### ◆ 便携式厕所袋需要 5 个 × 家里人数 × 3 天的量

(例如) 3口之家就需要45个

※可以在Home Center (日常生活用品综合百货商店) 等地方购买



灾害发生后, 很难立刻买到食物等物品。所以最少要储备 3 天的量!



## 发生地震的时候

### 如果在家里或在办公室里...

- ◆ 用附近的東西护住头部
- ◆ 躲在桌子下面
- ◆ 要穿上鞋之后再行动
- ◆ 不要慌乱的跑到外面
- ◆ 确保出口

### 如果正在使用火...

- ◆ 等摇晃平静下来再关火
- ◆ 如果着火了, 立即使用灭火器或水灭火

### 如果正在乘坐电车或巴士...

- ◆ 如果在座位上, 要放低姿势保护头部
- ◆ 如果在站立时, 抓紧扶手或吊环并双腿用力支撑住身体
- ◆ 听从乘务员的指挥

### 如果正在开车...

- ◆ 将车停在道路的左侧后关上引擎
- ◆ 如果是步行避难, 将联系方式留在车内, 并留下钥匙 (将车检证带走)

### 如果在电梯里面...

- ◆ 按下所有楼层的停止键, 在最初停止的楼层走出电梯
- ◆ 不要试图强行逃脱, 冷静地等待救援

### 如果正在外面行走...

- ◆ 用手提包护住头部
- ◆ 远离混凝土砌块墙
- ◆ 不要靠近地面裂缝或塌陷的地方

### 如果正身处于闹市中...

- ◆ 远离陈列架, 尽量靠近柱子或墙壁
- ◆ 如果在剧场或电影院里, 蹲在椅子之间
- ◆ 用手提包等护住头部

### 如果在山里、河川、海边...

- ◆ 远离悬崖, 注意滚落的石头
- ◆ 为了防备水坝决堤导致突然涨水, 尽快离开河川或谷底
- ◆ 如果在沿海附近, 以防海啸到高处避难

根据具体情况保护好自身安全

