

请多多了解紧急避难包

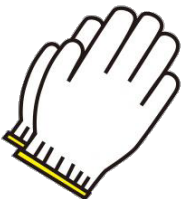
请带着下图所绘的物品逃跑。

请将这些物品放在随时都能拿到的地方。

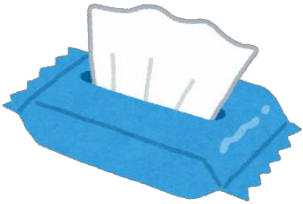
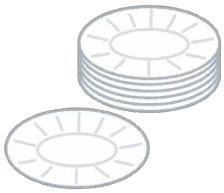
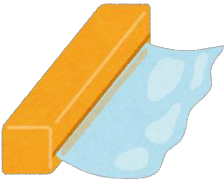
必需品

水（3 天份） 一个人请准备 3 升水 	食物（3 日份） 
智能手机 	现金 
护照复印件 	在留卡复印件 
常备药品（包括一直在吃的药） 	

保护自身的东西·逃跑时需要的东西

头盔·帽子 	口罩 
厚手套 	手电筒 

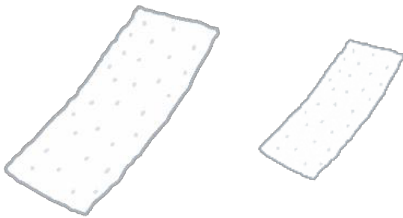
吃饭时必须的东西

湿纸巾 	一次性纸盘 
一次性纸杯 	保鲜膜 〔包在纸盘上使用〕 

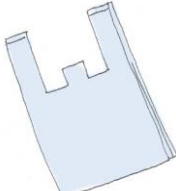
受伤时必须的东西

消毒药 	绷带·三角绷带·纱布 
创可贴 	

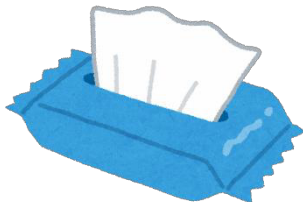
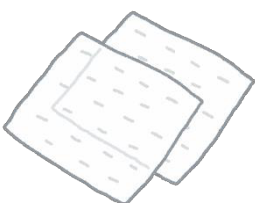
衣服

衣服、内衣 	毛巾（大毛巾、小毛巾） 
雨具（雨披） 	

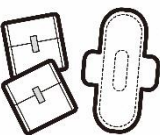
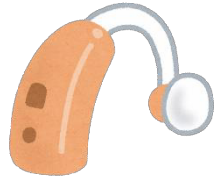
带着会很便利的东西

移动电池	便携式厕所 厕纸 
垃圾袋 	

如果家中有婴儿

奶粉·奶瓶 	婴儿食品 
纸尿裤 	婴儿用湿巾纸 
婴儿服 	纱布 
母子健康手账 (这是记录妈妈和孩子的健康状况的手账) 	

其他

眼睛		隐形眼镜和清洗液	
月经用品		助听器	
假牙			

地震发生后，为了能在自己家里继续生活

在地震或海啸发生后，如果家里还保持着可以住人的状态，请回到自己家里。那时候家里的水、电、煤气可能已经停了。

请准备能够独立生活 1 周的物资。 请提前买好食物、饮料等必需品。	
迷你煤气灶· 便携式煤气瓶	

※上图所绘的物品，基本上都能在大型杂货零售商店买到。