




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。

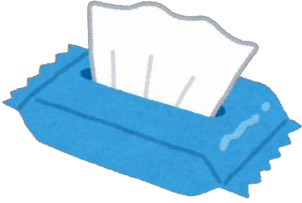
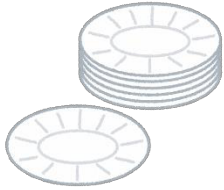

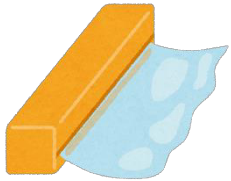
必需品

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

<p>湿纸巾</p> 	<p>一次性纸盘</p> 
<p>一次性纸杯</p> 	<p>保鲜膜</p> <p>〔包在纸盘上使用〕</p> 


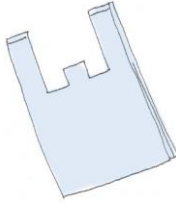
受伤时必须的东西

<p>消毒药</p> 	<p>绷带·三角绷带·纱布</p> 
<p>创可贴</p> 	

衣服

<p>衣服、内衣</p> 	<p>毛巾 (大毛巾、小毛巾)</p> 
<p>雨具 (雨披)</p> 	



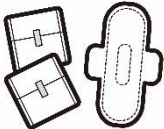
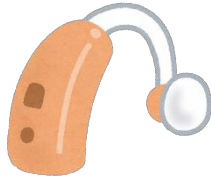

带着会很便利的东西

<p>移动电池</p>	<p>便携式厕所 厕纸</p> 
<p>垃圾袋</p> 	

如果家中有婴儿

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

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。