












Conozca más sobre las cosas que hay que llevar en caso de emergencia

Refúgiense llevando encima los ítems en la ilustración de abajo. Guárdelos en un sitio fácil de sacar.

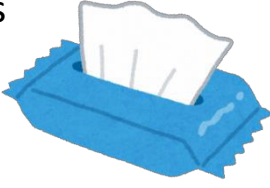
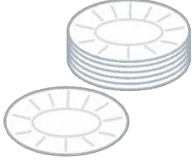

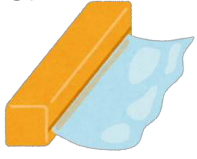
Las cosas necesarias

<p>Agua (para 3 días)</p>  <p>Prepare 3 litros de agua por día por persona</p>	<p>Comida (para 3 días)</p> 
<p>Smartphone</p> 	<p>Dinero</p> 
<p>Copia de pasaporte</p> 	<p>Copia de tarjeta de residencia</p> 
<p>Medicinas generales (incluidas las medicinas que suele utilizar si tiene enfermedad crónica)</p> 	



Ítems para la protección corporal-Las cosas necesarias para refugiarse

<p>Casco-Gorro</p> 	<p>Mascarilla</p> 
<p>Guantes</p> 	<p>Linterna</p> 


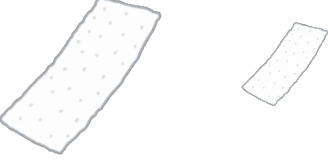

Utensilios necesarios para comer

Servilletas mojadas 	Platos de papel 
Vasos de papel 	papel plástico de envolver (Se usa para tapar el plato) 


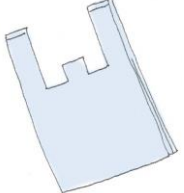
Ítems necesarios para sanar heridas

Disinfectante 	Vendas-vendaje triangular-gasas 
Tiritas 	




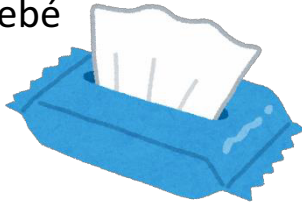

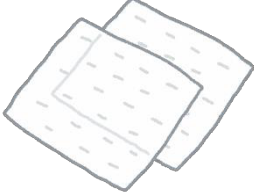

Ropa

Ropa, ropa interior 	Toallas (grande y pequeño) 
Impermeables 	

Las cosas que se recomiendan llevar

<p>Cargador movil</p>	<p>Baño portátil papel higiénico</p> 
<p>Bolsas de basura</p> 	

Si tiene bebé


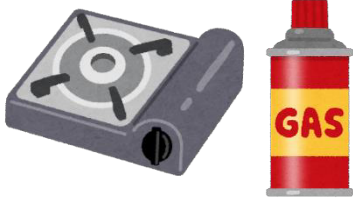
<p>Leche en polvo-biberón</p> 	<p>Comidas para bebé</p> 
<p>Pañales de papel</p> 	<p>Toallitas para bebé</p> 
<p>Rope de bebé</p> 	<p>Gasas</p> 
<p>Manual de salud materno-infantil</p> <p>Cuaderno para registrar estado de salud de madre y bebé</p> 	

Otros

Gafas		Lentillas y líquido para limpiar	
Compresas		Audífono	
Dentadura postiza			

Para vivir en su propia casa después de terremoto

En caso de que pueda volver a su propia casa después de terremoto y tsunami, vuelva a su casa. Entonces puede que el agua, electricidad y gas hayan dejado de suministrarse.

Prepare de antemano para que pueda vivir durante 1 semana aunque no pueda salir a comprar. Compre de antemano comidas, bebidas y cosas necesarias.	
Cocina cartucho gas-bombona de gas	

*La mayoría de las cosas ilustradas arriba, se pueden comprar en tienda de DIY, etc.