

緊急避難キットの準備

食糧支援等を受けることができないことを想定して、以下の物品を簡単に持ち出せるよう日頃から整理しておくことをお勧めします。(最低3日分)

- 飲料水(1日1人あたり1ガロンが目安)
- 保存食や缶切り, 使い捨ての食器類(紙皿やフォーク等)
- 着替え, 合羽やポンチョ等の雨具(防寒具兼用)
- 毛布, 寝袋, 使い捨てカイロ
- 救急箱(カットバン, 常備薬等)
- 携帯ラジオ, 懐中電灯, 予備電池, ろうそく, マッチ・ライター
- 現金(大規模災害の場合, ATM が使えない場合もある。)
- 自宅と自動車の予備キー
- 家族との緊急時の集合場所を記したメモや周辺地図
- ホームドクターの連絡先
- 家族全員の健康・医療情報(持病やアレルギーについては英訳も準備)
- 旅券, 写真付き ID, 保険証など重要書類のコピー
- 警笛, ブザー
- 石けん, 歯ブラシ等の衛生管理用品
- トイレtpペーパー, キッチンペーパー
- スニーカー等の丈夫で歩きやすい靴
- 防塵マスク
- 予備の眼鏡
- 虫除けスプレー,
- ヘルメット(あれば安心), ロープ, 工具箱など