

防患于未然 防灾准备从日常做起

- ▶ 灾害一旦发生，将难以购买到各种生活必需品。所以请尽可能预先备好一周左右的生活用品吧。
- ▶ 所需物品会因人而异，尽量准备周到以应对各种情况的发生。
- ▶ 采用“滚动存储法”，平时适当储备一些日用品，并定期使用随时补充，以确保物品的保质期。
- ▶ 定期检查，放在方便取出的地方吧。
- ▶ 前往避难所时，至少要备好一餐用食品、饮料，药品和口罩，以及生活必需品。

非常时期携带的紧急物品清单 避难时首先要随身携带的物品

预先装入背
包中保管好



非常食品

- 水 食品

衣物等

- 头盔 内衣·袜子 口罩 毛巾
- 毛毯 生理用品等 尿布
- 雨具 室内鞋 眼镜·隐形眼镜片

防灾用品

- 手电筒 干电池 绳子 撬杠
- 帐篷 袖珍收音机
- 圆珠笔·记录用纸 塑料袋
- 充电器（手动充电器会很方便）
- 防水布 便携式厕所

药品等

- 常备药 体温计 湿纸巾
- 消毒液 用药手册 简易救急包

贵重品

- 现金 健康保险证
- 存折·印章 身份证明(在留卡等)



● 到人多的地方避难时，请备好
口罩和消毒液等以防病毒感染

备用品 (在家中事先备好)

- 至少要准备三天的必备品,如有可能请准备好一周用的必备品
- 放在不容易被水弄湿的屋子的上层

食物等

- 水 食品 纸盘子·方便筷·保鲜膜
- 开罐头刀 便携式燃气灶·燃气罐

衣物等

- 内衣 防寒服 衣服 毛毯或睡袋
- 暖贴·冷却贴

其他必备品

- 打火机·蜡烛 干电池
- 厕纸 便携式厕所



根据自家实际情况的必备品

婴幼儿

奶制品(粉末·液体)
哺乳瓶、尿布
婴儿辅助食品、勺子等

孕妇

脱脂棉、纱布、绷带、T
字带、新生儿用品、清洁
棉、母子手册等

如果家中有需要介护者

纸尿裤、纸巾、辅助器具
的预备、常备药、残障人
士手册等

宠物

食品、水、笼子、宠物包、
宠物绳子、宠物用厕所
等