

紧急时随身携带的物品和储备品

为了在灾害当中保护自己， 需要平时就做好准备

紧急时随身携带的物品是进行避难时携带的物品。有个背包会比较方便。
储备品事先应准备从灾害发生起至少3天所需的物品，尽可能准备1星期所需的物品。

紧急时随身携带的物品 (范例) 请使用能够空出双手的背包等袋子，装入所能携带的最低限度所需物品。

贵重物品

- 驾驶证、健康保险证、个人编号卡等
- 现金 (含硬币)
- 存折
- 印章

医疗用品类

- 用药手册
- 常备药
- 口罩
- 体温计
- 消毒液

避难用具

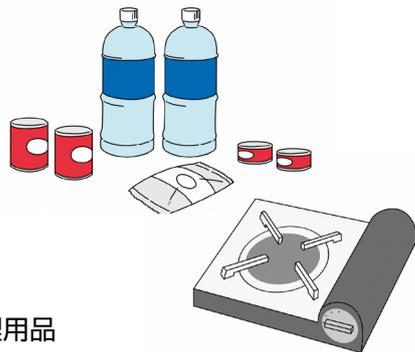
- 手电筒
- 便携式收音机
- 备用的干电池
- 手机、充电器

应急食品

- 压缩饼干
- 罐头
- 膳食补充剂
- 糖果、巧克力
- 饮用水

其他

- 毛巾
- 纸巾
- 湿纸巾
- 厚手套
- 毯子
- 内衣裤、袜子
- 长袖衣、长裤
- 防寒衣物、雨具
- 拖鞋
- 便携式暖贴
- 生理用品



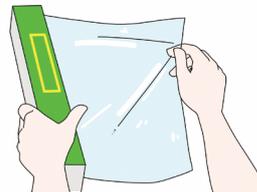
储备品 (范例) 从灾害发生后至混乱平息为止所需的物品。

食品

- 饮用水 (参考标准为每人每天3升)
- 应急食品 (脱水方便米饭、真空料理包、速食食品等)

生活用品

- 供水用塑料桶
- 卡式炉
- 卡式气罐
- 手提灯
- 纸巾
- 湿纸巾
- 保鲜膜、铝箔纸
- 纸碟、纸杯、卫生筷
- 塑料袋
- 免水洗发产品
- 绳索
- 工具套装
- 简易马桶



循环滚动储备的推荐建议

用于储备的食品和饮用水是有保质期的。为了避免一不小心就发现已经过期等事态的发生，建议采取“循环滚动储备方式”，在购买、保存、日常生活中使用后，务必补充至所需的数量。



生命线

发生重大灾害时，生命线也会受到严重破坏。

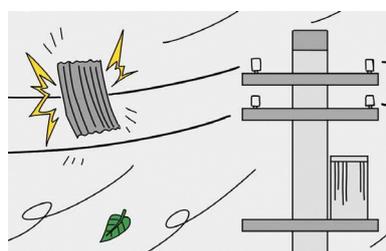
恢复可能会需要较长时间，而且根据情况，还可能会涉及生命安全。

为了尽量把损害降低到最小限度，请提前确认事先可以做的准备工作。

电力

电线杆倾倒损毁或者电线被强风造成的飞来物体切断时，就会发生停电。

特别是在台风期间，强风会将许多东西吹散。在大雨或强风来临之前，请采取相关措施，将可能飞散或处于不稳定状态的物品切实固定好。



自来水

枚方市为了确保灾害发生时的饮用水安全，正致力对设施和自来水管进行耐震处理等，并推进建设抗灾性能更强大的自来水系统。

发生灾害时，可能会断水。这不仅会影响到饮用水，还会影响到消防、急救和厕所等。

在有水时，请在塑料桶或浴缸等处事先贮存水。

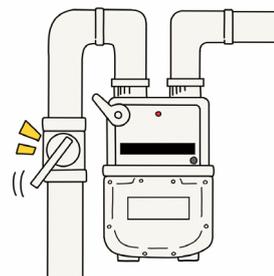


燃气

发生强烈地震时，在大多数情况下，会通过微电脑智能燃气表的功能切断燃气供应。请事先确认使用方法以及燃气公司的联系方式。

发生地震后，首先请确保自身的安全，并等待至摇晃停止。

摇晃停止后，关闭所有火源，并关闭燃气总阀门。



闻到燃气味时，有可能发生了燃气泄漏。

严禁烟火！请切勿靠近火源。

请切勿触碰换气扇或电灯等的开关。

请打开窗户，让新鲜空气进入。

请关闭燃气阀门或燃气表阀门。

请联系大阪燃气公司（燃气泄漏报警专用电话 ☎️ 0120-5-19424 传真 ☎️ 0120-6-19424），并疏散到户外避难。

※使用液化石油气时，请联系为您服务的相关公司。



开设避难所

枚方市有52个第1次避难所和19个第2次避难所。根据灾害的类型，将依次开设相应的第1次避难所。自主防灾组织和本市的避难所外派职员等将通力合作进行开设准备工作，而避难所的运营则需要避难人员互相帮助和合作。



避难所的开设程序 (范例)

接收准备



打开门锁，开始准备接收工作。确认设施内部与周边的安全。

制定布局



根据避难所运营手册等，研究在何处应该设置什么以及居住空间的布局等，准备好能供避难人员生活的环境。

设置受理处



制作名册，并掌握避难人员（包括需要照顾的人员在内的当地受灾人员）的情况。

请配合避难所采取预防感染症的措施

■详细信息请见此处

厚生劳动省

搜索



正确的洗手方法是对整个手部进行仔细清洗



在洗手之前，请把指甲剪短，摘掉手表和戒指。用流水充分湿润双手后，抹上肥皂。以拉伸的方式揉搓手背。手指尖、指甲缝和手指间也要仔细清洗。请不要忘记清洗手腕。洗完后，请用清水充分冲洗，并用干净的毛巾或纸巾充分擦干。

在人多的地方请注意“咳嗽礼节”



请佩戴口罩。



没有口罩时

突然咳嗽时

使用纸巾、手帕或在突然咳嗽时使用袖子捂住口鼻。

避难所中的生活

避难所生活的思想准备

在避难所，您将与许多不认识的人一起生活。需要考虑到规则和礼仪，避免发生纠纷问题。



尊重并确保维护个人隐私

在避难所的集体生活中，尊重个人隐私和遵守礼仪是很重要的。居住空间就如同各人的家一样，未经允许不得进入。



避难所的规则

在避难所中，遵守有关垃圾处理、关灯时间、物资领取顺序等规定是非常重要的。



避难所中的职责分工与互相帮助

为了保持避难所良好的环境，不仅要做好分配给自己的工作，还请主动承担力所能及的工作，互相帮助，共同生活。

食品和物资

避难所将分发脱水方便米饭等食品和物资。有些人员难以前去领取，请互相帮助。



防止食物中毒和感染症

灾害过后，卫生环境会恶化，容易发生食物中毒和感染症。请尽早食用分发的食品。吃饭和做饭时请充分清洗双手。此外，在断水时，请使用消毒液等清洁双手。



考虑多种多样的需求

从多样化的角度出发，考虑高龄人员、残疾人和男女差异等不同需求。此外，需要考虑妇女和育儿家庭的需求，例如，设置妇女专用的晾衣区、更衣室和哺乳室等。

建议在家避难

**灾害发生后，如果确定自己家是安全的，
请选择在家避难**

在避难所中，由于是共同生活，因此很难确保个人隐私，居住空间也有限，有些人可能会因压力等造成身体不适。因此，希望那些确认了自身安全与自己家安全的人员可以在自己家中进行避难（在家避难）。即使是在家避难，也可以获取避难所发放的支援物资，但也还请事先在家里准备好储备品。另外，请注意余震造成的家具倾倒等次生伤害。



应急马桶的制作方法

排水设备或下水道受损时，在恢复之前可能无法冲水。为防万一，请事先准备好应急马桶。报纸和塑料袋也可以用作替代品。

