

准备应急逃生用品

常规逃生用品如下述内容所示，应根据家庭成员构成及实际情况等因素准备必要的用品。

〈首要逃生用品清单〉 避难时首先需要携带的用品



携带重量一般以男性 15 公斤左右、女性 10 公斤左右为大致标准。

<input type="checkbox"/> 应急食品、水 	压缩饼干、罐装食品等无需用火加热即可食用的食品、饮用水、水壶、纸盘、杯子、小刀、开罐器、开瓶器等
<input type="checkbox"/> 贵重品 	现金（带有可用于拨打公用电话的面值为 10 日元的硬币的话，比较方便实用）、存折类、证件类、在留卡及护照等身份证明书、健康保险证、驾驶证、印章等
<input type="checkbox"/> 便携式收音机 	小型轻量、可接收 FM、AM 两个波段的收音机 还应准备备用电池
<input type="checkbox"/> 手电筒 	尽量每人携带 1 个 还应准备备用电池和灯泡
<input type="checkbox"/> 急救药品、常备药品 	胶布、纱布、绷带、消毒剂、退热药、胃肠药、感冒药、镇痛药、镊子等
<input type="checkbox"/> 其他 	内衣、外衣、袜子、手帕、毛巾、纸巾、塑料布等 带有婴幼儿时：奶粉、喂奶瓶、尿布、浴巾、母子

	<p>健康手册等</p> <p>带有需要照护者时：替换衣服、尿布、常备药品、</p> <p>残障者手册等</p> <p>患有慢性病时：需要服用的药品、能体现处方的用</p> <p>药手册等</p>
--	--

〈次要逃生用品清单〉 到灾后恢复为止的数天内维持自身生活所需的用品

至少预先准备 3 天的用量，尽量预先准备 5 天的用量。

<p>□ 食品</p> 	<p>无需处理或经过简单加工即可食用的食品</p> <p>罐装食品、袋装食品、切片年糕、巧克力、梅干、奶酪、调味料等</p>
<p>□ 水</p> 	<p>大致标准为每个成年人 1 天 3 升</p> <p>除饮用之外，为了确保做饭、洗涤、厕所冲排等生活用水，应预先留存洗澡水，并将水储存于暖壶、水壶等容器内</p>
<p>□ 燃料及其他</p>	<p>便携灶、固体燃料及备用储气罐</p> <p>盥洗用品、经期用品、塑料袋、厨房用保鲜膜、报纸等</p> <p>野外露营用便携式火炉及帐篷垫也有用</p>

※应定期对应急逃生用品的保存状况及使用期限进行检查，必要时加以更换