

# 1-5 Đồ tích trữ cho thiên tai, túi mang theo khi khẩn cấp

## Đồ tích trữ

Tích trữ để gia đình có thể sinh hoạt trong khoảng 1 tuần.

### Hãy luôn chuẩn bị Bộ phòng chống thiên tai của gia đình bạn

Khi thiên tai xảy ra, có thể cơ sở hạ tầng thiết yếu như nước, điện, gas, thông tin liên lạc bị tạm ngừng. Hãy chuẩn bị sẵn nước và thực phẩm, đồ dùng sinh hoạt cho đến khi khôi phục.

Ngoài ra, dự tính đến cuộc sống ở nơi sơ tán sau khi thiên tai xảy ra và tình cảnh không thể nhận được đồ ăn trong thời gian dài, chuẩn bị bộ phòng chống thiên tai của gia đình bạn.

### Hãy luôn cho vào túi xách



Hãy luôn mang theo điện thoại di động, đèn LED, còi (còi báo động), dụng cụ viết, bình nước. Còi (còi báo động) được gắn làm dây đeo điện thoại cũng có ích trong việc phòng chống tội phạm như quấy rối tình dục.

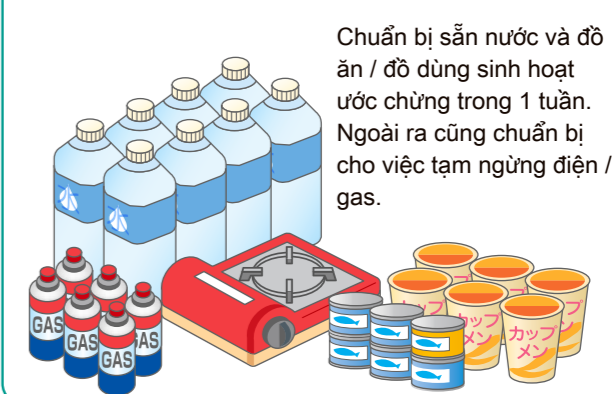
### Luôn để trong phòng ngủ



Hãy chuẩn bị để có thể đối phó khi trời tối.

Ngủ ở nơi mà không có đồ vật rơi vào đầu. Và để sẵn dép, đèn pin, điện thoại di động, đài di động, còi (còi báo động), kính ... ở đầu giường. Đồng hồ báo thức phát sáng cũng hữu ích khi trời tối. Ngoài ra, cũng cần có biện pháp để những thứ đã chuẩn bị sẵn không bị thổi bay bởi động đất.

### Luôn để trong nhà



Chuẩn bị sẵn nước và đồ ăn / đồ dùng sinh hoạt ước chừng trong 1 tuần. Ngoài ra cũng chuẩn bị cho việc tạm ngừng điện / gas.

## Danh sách đồ tích trữ

Đã có 2 danh sách được liệt kê ra là "Túi mang theo khi khẩn cấp" và "Đồ tích trữ dùng cho thiên tai" để tự cung cấp khoảng trong 1 tuần cho đến khi nhận được đồ dùng sinh hoạt.

Tham khảo danh sách và chuẩn bị trước những thứ cần thiết cho gia đình bạn.

Túi xách và hành lý mang theo khẩn cấp khi đi đến nơi sơ tán

### 【Yếu phẩm cơ bản】

Thông thường và cần thiết đối với mọi gia đình



| Danh mục                            | Cột kiểm tra               | Tên đồ dùng   |
|-------------------------------------|----------------------------|---|
| Đồ quý giá                          |                            | Tiền mặt *Tiền xu 10 yên / 100 yên cũng cần thiết để gọi điện thoại công cộng |
|                                     |                            | Chìa khóa dự phòng của xe ô tô và nhà   |
|                                     |                            | Kính / kính áp tròng dự phòng ...   |
|                                     |                            | Sổ tài khoản ngân hàng / sổ hợp đồng bảo hiểm nhân thọ                        |
|                                     |                            | Thẻ bảo hiểm y tế / bằng lái xe *lưu lại bản copy và số hiệu thẻ / bằng       |
|                                     |                            | Con dấu   |
| Dụng cụ thiết bị thu thập thông tin |                            | Điện thoại di động *Bộ sạc / Sạc dự phòng                                     |
|                                     |                            | Đài di động *Pin dự phòng   |
|                                     |                            | Địa chỉ liên lạc của gia đình / họ hàng                                       |
|                                     |                            | Dụng cụ viết  |
| Thực phẩm... sẽ và sức khỏe         |                            | Ảnh của gia đình và vật nuôi *dùng để xác nhận khi bị đứt liên lạc            |
|                                     |                            | Đồ ăn dùng khi khẩn cấp *đồ dễ mang theo và có lượng calo cao                 |
|                                     |                            | Nước uống *khoảng 1.5l  |
|                                     |                            | Bộ sơ cứu   |
|                                     | Khăn bông                  |   |
|                                     | Giấy vệ sinh / Giấy lau ẩm |   |
|                                     | Quần áo để thay và đồ lót  |   |

| Danh mục                          | Cột kiểm tra   | Tên đồ dùng  |
|-----------------------------------|--|--|
| Đồ dùng tiện lợi                  |  | Đèn pin *Mỗi gia đình 1 chiếc kèm pin dự phòng   |
|                                   |  | Còi, còi báo động *để báo động vị trí hiện tại   |
|                                   |  | Khẩu trang *để tránh cảm cúm và bụi  |
|                                   |  | Găng tay lao động / găng tay da  |
|                                   |  | Đồ đi mưa *Áo mưa cũng có thể dùng chống lạnh  |
|                                   |  | Mũ trùm đầu phòng chống thiên tai / mũ bảo hiểm *Đảm bảo an toàn khi sơ tán  |
|                                   |  | Dép đi trong nhà   |
|                                   |  | Bạt để trải / chăn *Túi ngủ cũng sẽ rất tiện lợi   |
|                                   |  | Dao đa năng  |
|                                   |  | Diêm / bật lửa   |
| Đồ dùng đối phó bệnh truyền nhiễm |  | Túi nilong / Giấy báo  |
|                                   |  | Dụng cụ để đi vệ sinh mà có thể cầm đi   |
|                                   |  | Khẩu trang *Đăng lại lần 2 trong bảng này (phần 1-5, phần những vật dụng cần thiết khi tránh nạn và túi tránh nạn) |
|                                   |  | Dung dịch khử trùng  |
|                                   | Nhiệt kế   |  |
|                                   | Thuốc dự phòng   |  |
|                                   | Những vật dụng khác cần thiết để đối phó với bệnh truyền nhiễm |  |

### 【Theo cấu trúc và hoàn cảnh gia đình】

#### ● Đồ dùng cho phụ nữ

- Đồ dùng khi kinh nguyệt
- Đồ lót cho phụ nữ
- Đồ dùng cho người mang thai
- Mỹ phẩm cơ bản
- Kẹp tóc / dây buộc tóc

#### ● Đồ dùng cho trẻ nhỏ

- Sữa bột / bình sữa cho trẻ bú sữa
- Đồ ăn dặm
- Tã giấy
- Giấy ướt lau khi vệ sinh
- Đồ chơi

#### ● Người cao tuổi

- Kính dự phòng
  - Thuốc điều trị bệnh mãn tính
  - Gậy cầm tay
  - Đồ dùng chăm sóc sức khỏe dài hạn
- \*Chuẩn bị sẵn đồ ăn để ăn khi khẩn cấp

#### ● Đồ dùng cho thú nuôi

- Túi để mang theo thú nuôi / lồng
  - Đồ ăn cho thú nuôi / Nước uống
  - Dây dắt thú nuôi
  - Miếng lót cho thú nuôi
- \*Huấn luyện và tiêm chủng thường xuyên để có thể sơ tán cùng nhau khi xảy ra thiên tai. Suy nghĩ trước về những việc phải làm khi bị lạc như viết sẵn địa chỉ liên lạc lên vòng cổ.

## Đồ ăn tích trữ ở trong nhà cho 1 tuần

Đồ tích trữ để phòng chống thiên tai Địa điểm sơ tán / cuộc sống sơ tán tại gia

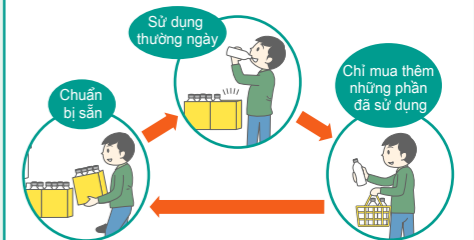
| Danh mục       | Cột kiểm tra | Tên đồ dùng   |
|----------------|--------------|---|
| Nước uống      |              | Nước uống (1 người 1 ngày khoảng 3l)  |
|                |              | Túi / can nhựa cung cấp nước khẩn cấp   |
| Đồ ăn tích trữ |              | Cơm ăn liền / Gạo không cần vo  |
|                |              | Mỳ Ý / mì somen   |
|                |              | Mì tôm ăn liền  |
|                |              | Các loại đồ hộp (thịt / cá / đậu tương)   |
|                |              | Đồ ăn sẵn (cháo / cari)   |
|                |              | Súp / canh tương miso ăn liền   |
|                |              | Bánh quy / kẹo / sô cô la   |
|                |              | Gia vị nấu ăn như muối ...  |
|                |              | Mơ muối / vitamin tổng hợp  |
|                |              | Áo khoác / đồ lót / tất (Nên chọn loại được làm từ vải sợi có tính năng cao, làm khô nhanh) |
| Quần áo        |              | Đồ chống lạnh *Theo mùa   |

| Danh mục          | Cột kiểm tra                 | Tên đồ dùng   |
|-------------------|------------------------------|---|
| Đồ dùng sinh hoạt |                              | Đèn măng xông   |
|                   |                              | Khăn bông / khăn tắm  |
|                   |                              | Chăn  |
|                   |                              | Đồ đi mưa   |
|                   |                              | Pin dự phòng  |
|                   |                              | Bếp ga mini / bình ga   |
|                   |                              | Nhiên liệu dạng rắn ( như cồn khô...)                           |
|                   |                              | Nồi / ấm đun nước   |
|                   |                              | Cuộn nylon bọc thực phẩm  |
|                   |                              | Đĩa / cốc (giấy / thép không gỉ)                                |
| Quần áo           |                              | Đũa dùng một lần/ thìa  |
|                   |                              | Bàn chải đánh răng / xà phòng                                   |
|                   |                              | Đồ dùng để sạc điện thoại di động (dạng pin / dạng quay tay...) |
|                   | Giấy báo                     |   |
|                   | Miếng giữ nhiệt dùng một lần |   |

Hãy chuẩn bị trước vật dụng cần thiết để có thể sử dụng ngay khi sơ tán tại gia hoặc sau khi đã sơ tán đến nơi sơ tán, xác nhận được an toàn thì trở về nhà là sẽ mang chúng đi ngay được.

## Tạo thói quen mua dự trữ

Bắt đầu tích trữ đồ ăn và đồ dùng sinh hoạt từ việc "mua dự trữ" đồ ăn thường dùng. Bằng phương pháp gọi là rolling (xoay vòng)/ stock (tích trữ), nếu sử dụng dần từ những đồ có hạn sử dụng gần nhất thì sẽ không lãng phí vì phải vứt bỏ do hết hạn.



Điểm lưu ý khi chọn đồ ăn tích trữ là

- Tính lưu trữ cao
- Đồ ăn mà bạn yêu thích
- Đồ ăn ngon

Khi xảy ra thiên tai sẽ không muốn ăn do căng thẳng. Hãy lựa chọn sẵn đồ ăn ngon mà bạn đã ăn quen để làm nguồn năng lượng trong những lúc như vậy.



### ⚠️ Chú ý!

Những người bị dị ứng đồ ăn hãy nắm rõ nguyên nhân dị ứng. Cần chú ý đến cả bữa ăn miễn phí / cơm hộp được cung cấp ... Hãy chú ý trong trường hợp có người bị dị ứng.

## Thứ phải có khi khẩn cấp! "Nước" "Những thứ cần thiết để đi vệ sinh"

### ■ Nước uống quan trọng hơn đồ ăn

Giải pháp về nước khi xảy ra thiên tai là vấn đề quan trọng. Nước uống ước tính 1 người 1 ngày là 3l. Khi thiên tai, thường ăn đồ ăn có lượng muối cao và ít nước nên việc bổ sung nước đặc biệt cần thiết.



### ■ Ai cũng sẽ khó khăn về việc vệ sinh khi thiên tai

Ngay sau khi xảy ra thiên tai, bồn cầu xả nước không thể sử dụng được. Hãy chuẩn bị trước nhà vệ sinh dùng khi thiên tai như kiểu loại có thể làm động đặc mà đặt được lên bề ngồi bồn cầu (1 người 1 ngày 5-8 lần). Nếu là nhà vệ sinh ở nhà thì cũng có thể làm nhà vệ sinh đơn giản bằng túi nhựa và giấy báo. Hàng ngày hãy chuẩn bị sẵn những thứ như giấy vệ sinh / khăn ướt / giấy báo / túi nilon ...

