

Daftar Periksa Kesiapsiagaan Bencana

Asosiasi Pertukaran Internasional Ikoma (Ikoryu)

Tanggal pemeriksaan : / /

Nama

Cara pakai Beri tanda ☒ pada hal yang sudah siap. Tuliskan yang masih kurang di kolom paling bawah, lalu lengkapi. Tinjau ulang setahun sekali. Barang yang diperlukan berubah menurut jumlah anggota keluarga, usia, dan musim.

1. Hal yang dibicarakan bersama keluarga dan perlu dilakukan

- ☐ ① Periksa bahaya di sekitar rumah (gempa, tanah longsor = gunung atau tebing runtuh, banjir = rumah terendam air) dengan peta rawan bencana (hazard map) yang diterbitkan pemerintah kota
- ☐ ② Kokohkan perabot agar tidak roboh, dan cegah kaca jendela berhamburan (terutama di kamar tidur)
- ☐ ③ Letakkan sepatu (atau sandal) dan senter di dekat tempat tidur (agar kaki tidak terluka oleh pecahan kaca)
- ☐ ④ Pastikan letak tempat evakuasi dan tempat pengungsian, lalu cobalah berjalan ke sana pada siang dan malam hari
- ☐ ⑤ Siapkan cara menerima informasi bencana (informasi bencana dari kota, TV, radio, ponsel / aplikasi bencana — dalam bahasa asing ada “Safety tips” dan NHK WORLD). Jika keluar “Tingkat Kewaspadaan 4” (keikai level 4), semua orang harus mengungsi dari tempat yang berbahaya
- ☐ ⑥ Tentukan cara keluarga saling menghubungi (nomor pesan darurat 171 / Saigai-yo Dengon Dial, papan pesan darurat / Saigai-yo Dengon-ban, media sosial, kerabat yang tinggal jauh)
- ☐ ⑦ Sediakan alat pemadam api, dan pastikan alarm kebakaran berbunyi
- ☐ ⑧ Pastikan cara menutup keran gas (katup utama) dan cara mematikan sakelar listrik (breaker)
- ☐ ⑨ Siapkan tas siaga dan persediaan di rumah, lalu periksa tanggal kedaluwarsa makanan dan obat

Aturan keluarga kami (tuliskan hasil pembicaraan)

Tempat evakuasi (tempat pertama untuk menyelamatkan diri saat bahaya, mis. taman atau lapangan):

Tempat pengungsian (tempat menginap jika tidak bisa pulang, mis. sekolah atau gedung olahraga):

Tempat keluarga berkumpul:..... Cara saling menghubungi:.....

Nomor telepon keluarga:..... Kontak yang jauh (kerabat, keluarga di negara asal, dll.):

Anggota keluarga yang perlu dibantu (lansia, anak, orang sakit, hewan peliharaan) dan cara mengungsikannya:

2. Perlengkapan bencana

* Barang yang sama muncul di ① dan ②. Siapkan terpisah antara yang dibawa mengungsi dan yang disimpan di rumah.

① Tas siaga bencana (dibawa saat mengungsi)

Barang berharga	☐ uang tunai (termasuk uang receh) ☐ kartu identitas (kartu izin tinggal / zairyu card, paspor, SIM, dll.) ☐ kartu My Number (kartu nomor identitas Jepang), kartu asuransi kesehatan ☐ kartu ATM ☐ salinan dokumen penting (buku tabungan, asuransi, dll.)
Air dan makanan	☐ air minum ☐ makanan siap santap (makanan suplemen gizi, makanan kaleng, dll.) ☐ piring, gelas, dan sumpit dari kertas atau plastik ☐ makanan dan susu untuk bayi serta lansia
Obat dan P3K	☐ obat yang biasa diminum ☐ buku catatan obat / okusuri techo (salinan) ☐ perlengkapan P3K (plester luka, perban, cairan antiseptik) ☐ obat pereda nyeri, obat lambung ☐ termometer ☐ kacamata, lensa kontak
Kebutuhan sehari-hari	☐ pakaian ganti (pakaian dalam, kaus kaki) ☐ handuk ☐ masker ☐ sarung tangan kerja ☐ jas hujan ☐ tisu dan tisu basah ☐ kantong plastik ☐ toilet portabel (kantong yang dipakai saat air tidak bisa disiram) ☐ peralatan sikat gigi ☐ sabun, cairan disinfektan ☐ pembalut ☐ popok sekali pakai ☐ sandal dalam ruangan

Informasi dan lampu	☐ telepon genggam ☐ power bank dan kabel pengisi daya ☐ radio portabel ☐ senter ☐ baterai cadangan ☐ alat tulis ☐ peluit
Lain-lain	☐ ransel (agar kedua tangan bebas) ☐ terpal plastik untuk alas duduk ☐ penutup mata, penyumbat telinga ☐ perlengkapan hewan peliharaan ☐ helm atau bosai zukin (tudung pelindung kepala saat bencana)

※ Letakkan tas siaga di tempat yang bisa langsung dibawa, seperti dekat pintu masuk atau kamar tidur. Buat beratnya cukup ringan untuk dipanggul sambil berjalan. Musim panas isilah barang pelindung panas, musim dingin barang penghangat.

② **Persediaan di rumah (agar bisa tetap tinggal di rumah)**

Air dan makanan	☐ air minum (3 liter per orang per hari) ☐ nasi (kemasan retort, nasi kering alpha rice, dll.) ☐ makanan kaleng dan makanan kemasan siap saji ☐ mi instan cup ☐ makanan ringan, makanan suplemen gizi
Toilet dan kebersihan	☐ toilet portabel (kantong yang dipakai saat air tidak bisa disiram; 5 kali per orang per hari × jumlah hari) ☐ tisu toilet ☐ kantong sampah, kantong plastik ☐ tisu basah ☐ sampo kering (tanpa air)
Listrik dan api	☐ kompor gas portabel ☐ tabung gas kaleng ☐ lentera LED ☐ baterai ☐ power bank
Air keperluan rumah	☐ jeriken plastik, kantong air ☐ menampung air di bak mandi
Kebutuhan sehari-hari	☐ selimut, kantong tidur ☐ penghangat sekali pakai ☐ plastik pembungkus makanan (wrap) ☐ lakban ☐ sarung tangan kerja ☐ makanan hewan peliharaan

※ Setelah gempa, jangan memakai lilin. Lilin bisa jatuh dan menyebabkan kebakaran. Gunakan lentera LED atau senter sebagai penerangan.

Berapa banyak yang perlu disiapkan?

- Sediakan sesuai jumlah anggota keluarga, minimal untuk “3 hari”. Lebih aman bila ada untuk “1 minggu”.
- Rolling stock: makanlah persediaan dalam keseharian, lalu beli lagi sebanyak yang dimakan. Dengan begitu, di rumah selalu ada makanan yang masih baru.

Yang masih kurang / yang akan dibeli bulan ini