

Daftar Periksa Kesiapsiagaan Bencana

Tanggal pemeriksaan : / /

1 September adalah "Hari Kesiapsiagaan Bencana" di Jepang / Asosiasi Pertukaran Internasional Ikoma (Ikoryu)

Nama :

Cara pakai Daftar ini memeriksa dua hal sekaligus: (1) hal yang perlu dibicarakan bersama keluarga dan (2) barang yang perlu disiapkan. Beri tanda ☒ pada yang sudah dilakukan, dan lengkapi yang belum ada dalam bulan ini.

Tinjau ulang setahun sekali. Kebutuhan berubah mengikuti anggota keluarga, usia, dan musim. Sekali memeriksa bukan berarti sudah aman.

1. Hal yang perlu dibicarakan dalam rapat keluarga

- ☐ ① Sudah memastikan risiko bencana di wilayah tempat tinggal melalui peta rawan bencana (hazard map) dan perkiraan kerusakan
- ☐ ② Sudah memeriksa keamanan rumah terhadap gempa besar (bagian mana yang berbahaya dan mana yang aman di dalam rumah)
- ☐ ③ Sudah benar-benar berjalan kaki menyusuri jalur ke tempat evakuasi dan ke tempat pengungsian, pada siang hari maupun malam hari
- ☐ ④ Sudah memeriksa persediaan di rumah (adakah makanan atau obat yang kedaluwarsa) dan tempat penyimpanannya
- ☐ ⑤ Sudah menyiapkan tas siaga bencana (ingat, isinya berubah menurut musim dan anggota keluarga)
- ☐ ⑥ Sudah menyiapkan alat pemadam api dan perlengkapan penanggulangan bencana
- ☐ ⑦ Sudah menyepakati tindakan saat bencana (cara evakuasi bagi lansia, menutup keran gas, mematikan sakelar listrik, dan sebagainya)
- ☐ ⑧ Sudah menyepakati cara keluarga saling menghubungi (nomor pesan darurat 171, papan pesan darurat, media sosial / menjadikan rumah kerabat yang jauh dari lokasi bencana sebagai penghubung)

Aturan keluarga kami (tuliskan hasil pembicaraan)

Tempat evakuasi:..... Tempat pengungsian:.....

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

Nomor telepon keluarga / kerabat yang tinggal jauh (penghubung):.....

Anggota keluarga yang perlu dibantu (lansia, anak, penyakit menahun, hewan peliharaan) dan cara evakuasinya:

.....

2. Perlengkapan bencana

* (1) Perlengkapan penanggulangan bencana termasuk "tolong-menolong": disiapkan oleh perkumpulan warga / kelompok siaga bencana mandiri untuk seluruh wilayah. (2) Tas siaga bencana dan (3) persediaan di rumah termasuk "upaya mandiri": disiapkan oleh masing-masing keluarga. Lengkapi dulu (2) dan (3) di rumah, lalu pastikan apa saja yang ada di gudang siaga bencana wilayah untuk (1).

(1) Perlengkapan bencana (disiapkan oleh perkumpulan warga)

Penyelamatan dan P3K	☐ linggis ☐ dongkrak ☐ gergaji dan perkakas tukang lainnya ☐ helm ☐ tangga ☐ tali ☐ generator listrik ☐ lampu sorot ☐ perlengkapan P3K ☐ tandu ☐ selimut ☐ tenda ☐ kursi roda ☐ gendongan bayi
Pemadaman api	☐ alat pemadam api ☐ ember ☐ pompa jinjing ☐ galah pengait pemadam ☐ pipa hidran portabel
Pemandu evakuasi	☐ megafon ☐ tali ☐ lampu sorot kuat ☐ kursi roda ☐ bendera
Dapur dan air bersih	☐ tungku masak ☐ kompor gas lapangan ☐ panci besar ☐ panci ☐ bahan bakar ☐ alat penjernih air ☐ tenda ☐ korek api gas ☐ korek api kayu ☐ terpal plastik ☐ kantong plastik besar dan kecil
Informasi	☐ radio portabel ☐ radio komunikasi (HT) ☐ megafon ☐ papan pengumuman ☐ alat tulis ☐ kertas memo ☐ kertas ukuran besar ☐ power station portabel
Membereskan rumah	☐ sapu ☐ pengki ☐ lakban ☐ kardus

Lokasi gudang siaga bencana wilayah:..... Pemegang kunci:.....

Sudah ikut latihan siaga bencana:..... Yang belum tersedia di wilayah kami:.....

(2) Tas siaga bencana (dibawa saat mengungsi)

Barang berharga	☐ uang tunai ☐ kartu ATM ☐ buku tabungan ☐ stempel pribadi (hanko) ☐ SIM ☐ surat kepemilikan ☐ kartu asuransi kesehatan ☐ kartu My Number
Makanan darurat dll.	☐ makanan kaleng ☐ makanan suplemen gizi ☐ air mineral kemasan ☐ botol minum ☐ sumpit sekali pakai ☐ piring dan gelas plastik atau kertas ☐ pembuka kaleng ☐ pembuka botol ☐ pisau serbaguna ☐ plastik pembungkus makanan ☐ makanan untuk bayi, lansia, dan orang sakit
Obat P3K	☐ plester luka ☐ kasa ☐ perban ☐ mitela (perban segitiga) ☐ cairan antiseptik ☐ obat lambung ☐ obat pereda nyeri ☐ termometer ☐ obat penurun panas ☐ obat tetes mata ☐ obat yang biasa diminum
Kebutuhan sehari-hari	☐ pakaian (pakaian dalam, baju luar, kaus kaki) ☐ handuk ☐ tisu ☐ tisu basah ☐ masker ☐ sarung tangan kerja ☐ jas hujan ☐ korek api gas ☐ kantong plastik ☐ kantong belanja ☐ pembalut ☐ popok ☐ toilet portabel ☐ tangki air lipat ☐ sarung tangan plastik ☐ sampo kering ☐ peralatan sikat gigi
Pencegahan penyakit menular	☐ masker ☐ sabun ☐ cairan disinfektan ☐ termometer ☐ sarung tangan plastik ☐ handuk ☐ sandal dalam ruangan ☐ kantong plastik (untuk menyimpan alas kaki luar) ☐ tisu ☐ tisu basah antibakteri
Lain-lain	☐ tas beroda ☐ terpal biru ☐ radio portabel ☐ telepon genggam ☐ pengisi daya (baterai, tenaga surya, engkol tangan) ☐ senter / lentera LED ☐ baterai ☐ kacamata ☐ alat tulis ☐ penutup mata ☐ barang kenangan yang berharga ☐ perlengkapan hewan peliharaan

* Letakkan tas siaga di tempat yang bisa langsung dibawa. Isinya berubah menurut musim dan anggota keluarga (musim panas: pelindung panas, musim dingin: penghangat). Ganti isinya setahun sekali.

(3) Persediaan di rumah (untuk bertahan tinggal di rumah)

Makanan darurat	☐ air minum (3 liter per orang per hari) ☐ nasi dan lauk kaleng atau kemasan siap saji ☐ nasi kering instan (alpha rice) ☐ makanan suplemen gizi ☐ makanan kering ☐ makanan instan ☐ umeboshi (asinan plum) ☐ bumbu masak ☐ makanan ringan
Bahan bakar	☐ kompor gas portabel ☐ kompor lapangan ☐ bahan bakar padat ☐ tabung gas kaleng
Kebutuhan sehari-hari	☐ selimut ☐ kantong tidur ☐ peralatan mandi ☐ sampo kering ☐ peralatan sikat gigi ☐ tisu toilet ☐ panci ☐ teko ☐ jeriken plastik ☐ ember
Air untuk keperluan rumah	☐ menampung air di bak mandi ☐ tangki air hujan
Lain-lain	☐ plastik pembungkus makanan ☐ penghangat sekali pakai ☐ terpal plastik ☐ kantong plastik ☐ koran bekas ☐ lilin ☐ lakban kain ☐ peluit ☐ tali ☐ linggis ☐ sekop dan perkakas lain ☐ sepeda ☐ makanan hewan peliharaan

Berapa banyak dan bagaimana memutarnya

- Sediakan minimal untuk "3 hari". Untuk gempa besar Palung Nankai dan gempa langsung di bawah ibu kota, sebaiknya "1 minggu atau lebih".
- Metode rolling stock: makanlah makanan darurat dalam keseharian, lalu beli lagi setiap kali habis. Dengan begitu, di rumah selalu ada makanan darurat yang masih baru.

Yang belum ada saat pemeriksaan ini / yang akan dibeli bulan ini

.....

.....

.....