

รายการตรวจสอบการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ

สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติอิโคมะ (Ikoryu)

วันที่ตรวจสอบ : / /
ชื่อ : _____

วิธีใช้ กรุณาทำเครื่องหมาย ☒ ในข้อที่ทำได้แล้ว ส่วนที่ยังขาด ให้เขียนไว้ในช่องว่างสุด แล้วจัดหาให้ครบ
กรุณาทบทวนปีละหนึ่งครั้ง สิ่งที่จะจำเป็นจะเปลี่ยนไปตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว อายุ และฤดูกาล

1. สิ่งที่ต้องพูดคุยกับครอบครัวและเตรียมไว้ล่วงหน้า

- ☐ ① ตรวจสอบความเสี่ยงรอบบ้าน (แผ่นดินไหว, ดินถล่ม=ภูเขาหรือหน้าผาพังทลาย, น้ำท่วม=น้ำเข้าท่วม) จากแผนที่เสี่ยงภัย (hazard map=แผนที่แสดงจุดอันตราย) ที่เทศบาลจัดทำ
- ☐ ② ยึดเฟอร์นิเจอร์ให้แน่น และทำไม่ให้กระจกหน้าต่างแตกกระจาย (โดยเฉพาะห้องนอน)
- ☐ ③ วางรองเท้า (หรือรองเท้าแตะ) และไฟฉายไว้ใกล้ที่นอน (เพื่อไม่ให้บาดเจ็บจากเศษกระจก)
- ☐ ④ ตรวจสอบจุดอพยพและศูนย์พักพิง แล้วลองเดินจริงทั้งกลางวันและกลางคืน
- ☐ ⑤ เตรียมช่องทางรับข้อมูลภัยพิบัติ (ข้อมูลป้องกันภัยของเทศบาล, โทรศัพท์, วิทยุ, สมาร์ทโฟน/แอปป้องกันภัย – ภาษาต่างประเทศใช้「Safety tips」และ NHK WORLD) เมื่อประกาศ「ระดับเตือนภัย 4」ทุกคนต้องอพยพออกจากพื้นที่อันตราย
- ☐ ⑥ ตกลงวิธีติดต่อกันในครอบครัว (เบอร์ฝากข้อความฉุกเฉิน 171, กระดานข้อความฉุกเฉิน, โซเชียลมีเดีย, ญาติที่อยู่ไกล)
- ☐ ⑦ วางถังดับเพลิงไว้ และตรวจสอบว่าเครื่องเตือนอัคคีภัยดังหรือไม่
- ☐ ⑧ ตรวจสอบวิธีปิดวาล์วแก๊สและวิธีสับเบรกเกอร์ไฟฟ้า
- ☐ ⑨ เตรียมกระเป๋าฉุกเฉินและของสำรองในบ้าน พร้อมตรวจวันหมดอายุของอาหารและยา

ข้อตกลงของครอบครัวเรา (กรุณาเขียนผลที่พูดคุยกัน)

จุดอพยพ (ที่หนีไปก่อนเมื่อเกิดอันตราย เช่น สวนสาธารณะ ลานกว้าง):

ศูนย์พักพิง (ที่พักเมื่อกลับบ้านไม่ได้ เช่น โรงเรียน โรงยิม):

จุดนัดพบของครอบครัว:..... วิธีติดต่อกัน:.....

เบอร์โทรของสมาชิกในครอบครัว:..... ผู้ติดต่อที่อยู่ไกล (ญาติ, ครอบครัวที่ประเทศบ้านเกิด ฯลฯ):

สมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือ (ผู้สูงอายุ, เด็ก, ผู้ป่วย, สัตว์เลี้ยง ฯลฯ) และวิธีพาอพยพ:

2. ของใช้สำหรับภัยพิบัติ

※ ของบางอย่างปรากฏทั้งใน ① และ ② กรุณาเตรียมแยกกัน ระหว่างของที่หยิบติดตัวไปกับของที่เก็บไว้ในบ้าน

① ของหยิบฉุกเฉิน (ของที่นำติดตัวไปตอนอพยพ)

ของมีค่า	☐ เงินสด (รวมเหรียญ) ☐ บัตรประจำตัว (บัตรผู้พำนัก/วีซ่าการ์ด, หนังสือเดินทาง, ใบขับขี่ ฯลฯ) ☐ บัตรमानันัมเบอร์, บัตรประกันสุขภาพ ☐ บัตรเอทีเอ็ม ☐ สำเนาเอกสารสำคัญ (สมุดบัญชี, กรมธรรม์ ฯลฯ)
น้ำและอาหาร	☐ น้ำ ☐ อาหารที่กินได้ทันที (อาหารเสริมพลังงาน, อาหารกระป๋อง ฯลฯ) ☐ จาน แก้ว ตะเกียบ แบบกระดาษหรือพลาสติก ☐ อาหารและนมสำหรับทารกและผู้สูงอายุ
ยาและ ปฐมพยาบาล	☐ ยาที่ใช้ประจำ ☐ สมุดบันทึกยา (โอคุสุริเทโจ) ฉบับสำเนา ☐ ชุดปฐมพยาบาล (พลาสติกปิดแผล, ผ้าพันแผล, น้ำยาฆ่าเชื้อ) ☐ ยาแก้ปวด, ยาโรคกระเพาะ ☐ პროთვდი ☐ แวนตา, คอนแทคเลนส์
ของใช้ประจำวัน	☐ เสื้อผ้าเปลี่ยน (ชุดชั้นใน, ถุงเท้า) ☐ ผ้าเช็ดตัว ☐ หน้ากากอนามัย ☐ ถุงมือทำงาน ☐ ชุดกันฝน ☐ กระดาษทิชชู, ทิชชูเปียก ☐ ถุงพลาสติก ☐ ห้องน้ำเคลื่อนที่ (ถุงที่ใช้เมื่อกดชักโครกไม่ได้) ☐ ชุดแปรงสีฟัน ☐ สบู่, น้ำยาฆ่าเชื้อ ☐ ผ้าอนามัย ☐ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ☐ รองเท้าใส่ในอาคาร
ข้อมูลและแสงสว่าง	☐ โทรศัพท์มือถือ ☐ แบตเตอรี่สำรอง, สายชาร์จ ☐ วิทยุพกพา ☐ ไฟฉาย ☐ ถ่านไฟฉายสำรอง ☐ เครื่องเขียน ☐ นกหวีด
อื่น ๆ	☐ เป้สะพายหลัง (แบบที่มีอว้างทั้งสองข้าง) ☐ แผ่นพลาสติกปูรอง ☐ ผ้าปิดตา, ที่อุดหู ☐ ของใช้สัตว์เลี้ยง ☐ หมวกนิรภัยหรือหมวกคลุมกันภัย (โบโซคุน)

※ วางกระเป๋าดูกเงินไว้ในที่ที่หยิบออกได้ทันที เช่น ทางเข้าบ้านหรือห้องนอน และให้มีน้ำหนักพอที่จะสะพายเดินได้ หาร้อนใส่ซองกันร้อน หนาวใส่ซองกันหนาว

② ของสำรองในบ้าน (เพื่อใช้ชีวิตต่อในบ้าน)

น้ำและอาหาร	☐ น้ำดื่ม (3 ลิตรต่อคนต่อวัน) ☐ ข้าว (แบบซองสำเร็จรูป, ข้าวอบแห้ง ฯลฯ) ☐ อาหารกระป๋อง, อาหารซองสำเร็จรูป ☐ บะหมี่ถ้วย ☐ ขนม, อาหารเสริมพลังงาน
ห้องน้ำและสุขอนามัย	☐ ห้องน้ำเคลื่อนที่ (ถุงที่ใช้เมื่อกดชักโครกไม่ได้ คนละ 5 ครั้งต่อวัน x จำนวนวัน) ☐ กระดาษชำระ ☐ ถุงขยะ, ถุงพลาสติก ☐ ทิชชูเปียก ☐ แชมพูแบบไม่ใช้น้ำ
ไฟฟ้าและไฟฉุกเฉิน	☐ เต้าแก๊สตั้งโต๊ะ ☐ กระป๋องแก๊ส ☐ โคมไฟ LED ☐ ถ่านไฟฉาย ☐ แบตเตอรี่สำรอง
น้ำใช้	☐ ถังน้ำพลาสติก, ถังบรรจุน้ำ ☐ ถังน้ำไว้ในอ่างอาบน้ำ
ของใช้ประจำวัน	☐ ผ้าห่ม, ถูนอน ☐ แผ่นให้ความอบอุ่นแบบใช้แล้วทิ้ง ☐ फिल्मห่ออาหาร ☐ เทปผ้า ☐ ถุงมือทำงาน ☐ อาหารสัตว์เลี้ยง

※ หลังแผ่นดินไหว กรุณายาใช้เทียนไข เพราะอาจล้มแล้วทำให้เกิดไฟไหม้ได้ ให้ใช้โคมไฟ LED หรือไฟฉายแทน

ต้องสำรองมากแค่ไหน

- สำรองตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว อย่างน้อย 「3 วัน」 ถ้าเป็นไปได้ควรมี 「1 สัปดาห์」 จะอุ่นใจกว่า
- Rolling stock (สำรองแบบหมุนเวียน) : กินของสำรองในชีวิตประจำวัน แล้วซื้อมาเติมเท่าที่กินไป ทำเช่นนี้บ้านจะมีอาหารใหม่อยู่เสมอ

สิ่งที่ยังขาด / สิ่งที่จะซื้อภายในเดือนนี้

สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติอิโคริยะ (Ikoryu) รายการตรวจสอบการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ
หากมีข้อสงสัย กรุณาสอบถาม Ikoryu, สมาคมชุมชนในพื้นที่ หรือที่ว่าการเทศบาล
ที่มา: จัดทำขึ้นจาก 『การเตรียมพร้อมรับแผ่นดินไหวและสึนามิ』 (地震・津波への備え) บทที่ 4 การช่วยเหลือตนเอง (ตารางที่ 2 ตัวอย่างของหยิบดูเงิน, ตารางที่ 3 ตัวอย่างของสำรองในบ้าน)