

รายการตรวจสอบการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ

วันที่ตรวจสอบ : / /

วันที่ 1 กันยายน เป็น "วันเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ" ของญี่ปุ่น / สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติโคมะ (Ikoryu)

ชื่อ :

วิธีใช้ รายการนี้ช่วยให้ตรวจสอบสองเรื่องพร้อมกัน คือ (1) สิ่งที่ต้องพูดคุยกับครอบครัว และ (2) ของที่ต้องเตรียม กรุณาทำเครื่องหมาย □ ในข้อที่ทำแล้ว และจัดหาสิ่งที่ยังขาดให้ครบภายในเดือนนี้
ทบทวนปีละหนึ่งครั้ง สิ่งที่จะจำเป็นจะเปลี่ยนไปตามสมาชิกในครอบครัว อายุ และฤดูกาล ตรวจสอบเพียงครั้งเดียวยังไม่พอ

1. สิ่งที่ต้องพูดคุยกันในที่ประชุมครอบครัว

☐ ①	ตรวจสอบความเสี่ยงภัยพิบัติของพื้นที่ที่อาศัยอยู่ จากแผนที่เสี่ยงภัย (hazard map) และการคาดการณ์ความเสียหายแล้ว
☐ ②	ตรวจสอบความปลอดภัยของบ้านเมื่อเกิดแผ่นดินไหวรุนแรงแล้ว (จุดใดในบ้านอันตราย และจุดใดปลอดภัย)
☐ ③	เดินเส้นทางไปยังจุดอพยพและศูนย์พักพิงจริง ทั้งเวลากลางวันและกลางคืนแล้ว
☐ ④	ตรวจสอบของสำรองในบ้าน (มีอาหารหรือยาหมดอายุหรือไม่) และที่เก็บแล้ว
☐ ⑤	เตรียมกระเป๋าดูแลเงินสำหรับหนีภัยแล้ว (โปรดทราบว่าของข้างในเปลี่ยนตามฤดูกาลและสมาชิกในครอบครัว)
☐ ⑥	เตรียมอุปกรณ์ดับเพลิงและอุปกรณ์รับมือภัยพิบัติแล้ว
☐ ⑦	ตกลงกันแล้วว่าจะทำอะไรเมื่อเกิดภัยพิบัติ (วิธีพายุผู้สูงอายุอพยพ การปิดวาล์วแก๊ส การสับเบรกเกอร์ไฟฟ้า ฯลฯ)
☐ ⑧	ตกลงวิธีติดต่อกันในครอบครัวแล้ว (เบอร์ฝากข้อความฉุกเฉิน 171, กระดานข้อความฉุกเฉิน, โซเชียลมีเดีย / ใช้บ้านญาติที่อยู่ไกลจากพื้นที่ประสบภัยเป็นจุดส่งต่อข่าว)

ข้อตกลงของครอบครัวเรา (กรุณาเขียนผลที่พูดคุยกัน)

จุดอพยพ:..... ศูนย์พักพิง:.....

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

เบอร์โทรของสมาชิก / ญาติที่อยู่ไกล (จุดส่งต่อข่าว):.....

สมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือ (ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้มีโรคประจำตัว สัตว์เลี้ยง) และวิธีพายุพ:

.....

2. ของใช้สำหรับภัยพิบัติ

* (1) อุปกรณ์รับมือภัยพิบัติเป็นเรื่องของ "การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน" โดยสมาคมชุมชน / กลุ่มป้องกันภัยพิบัติอาสาสมัครเป็นผู้จัดเตรียมให้ทั้งพื้นที่ ส่วน (2) กระเป๋าดูแลเงิน และ (3) ของสำรองในบ้าน เป็นเรื่องของ "การช่วยเหลือตนเอง" ซึ่งแต่ละครอบครัวต้องเตรียมเอง กรุณาจัดของตาม (2) และ (3) ในบ้านก่อน ส่วน (1) ให้ตรวจสอบว่าคลังอุปกรณ์ของชุมชนมีอะไรบ้าง

(1) อุปกรณ์รับมือภัยพิบัติ (สมาคมชุมชนเป็นผู้จัดเตรียม)

ภัยและ ปฐมพยาบาล	☐ ชะแลง ☐ แม่แรง ☐ เลื่อยและเครื่องมือช่างไม้อื่น ๆ ☐ หมวกนิรภัย ☐ บันได ☐ เชือก ☐ เครื่องปั่นไฟ ☐ ไฟสปอตไลท์ ☐ ชุดปฐมพยาบาล ☐ เปลหาม ☐ ผ้าห่ม ☐ เต็นท์ ☐ รถเข็นผู้ป่วย ☐ ผ้าอ้อมเด็ก
ดับเพลิง	☐ ถังดับเพลิง ☐ ถัง ☐ บั๊มน้ำเคลื่อนที่ ☐ ขอเกี่ยวดับเพลิง ☐ ท่อจ่ายน้ำดับเพลิง
นำทางอพยพ	☐ โทรโข่ง ☐ เชือก ☐ ไฟฉายกำลังสูง ☐ รถเข็นผู้ป่วย ☐ ธง
ครัวและน้ำ	☐ เตาสนาม ☐ หัวเตาแก๊ส ☐ หม้อใบใหญ่ ☐ หม้อ ☐ เชื้อเพลิง ☐ เครื่องกรองน้ำ ☐ เต็นท์ ☐ ไฟแช็ก ☐ ไม้ขีดไฟ ☐ แผ่นพลาสติกปูรอง ☐ ถังพลาสติกขนาดใหญ่และเล็ก
ข้อมูลข่าวสาร	☐ วิทยุพกพา ☐ วิทยุสื่อสาร ☐ โทรโข่ง ☐ บอร์ดประกาศ ☐ เครื่องเขียน ☐ กระดาษบันทึก ☐ กระดาษแผ่นใหญ่ ☐ แบตเตอรี่สำรองขนาดใหญ่
เก็บกวาดบ้าน	☐ ไม้กวาด ☐ ที่โกยผง ☐ เทปกาว ☐ กล่องกระดาษ

ที่ตั้งคลังอุปกรณ์ของชุมชน:..... ผู้เก็บรักษาบุญจะ:.....

เคยเข้าร่วมการฝึกซ้อมรับมือภัยพิบัติ:..... สิ่งที่ชุมชนยังขาด:.....

(2) กระเป๋าดูเงิน (ของที่หยิบติดตัวไปตอนอพยพ)

ของมีค่า	☐ เงินสด ☐ บัตรเอทีเอ็ม ☐ สมุดบัญชีธนาคาร ☐ ตราประทับส่วนตัว (ฮังโกะ) ☐ ใบขับขี่ ☐ เอกสารสิทธิ์ ☐ บัตรประกันสุขภาพ ☐ บัตรรายนามเบอร์
อาหารดูเงิน ฯลฯ	☐ อาหารกระป๋อง ☐ อาหารเสริมพลังงาน ☐ น้ำดื่มบรรจุขวด ☐ กระติกน้ำ ☐ ตะเกียบใช้แล้วทิ้ง ☐ จานและแก้วพลาสติกหรือกระดาษ ☐ ที่เปิดกระป๋อง ☐ ที่เปิดขวด ☐ มีดอเนกประสงค์ ☐ ฟิล์มห่ออาหาร ☐ อาหารสำหรับทารก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย
ยาปฐมพยาบาล	☐ พลาสเตอร์ปิดแผล ☐ ผ้าก๊อซ ☐ ผ้าพันแผล ☐ ผ้าพันแผลสามเหลี่ยม ☐ น้ำยาฆ่าเชื้อ ☐ ยาโรคกระเพาะ ☐ ยาแก้ปวด ☐ ประทัดไข้ ☐ ยาลดไข้ ☐ ยาหยุดตา ☐ ยาที่ใช้ประจำ
ของใช้ประจำวัน	☐ เสื้อผ้า (ชุดชั้นใน เสื้อคลุม ถุงเท้า) ☐ ผ้าเช็ดตัว ☐ กระดาษทิชชู ☐ ทิชชูเปียก ☐ หน้ากากอนามัย ☐ ถุงมือทำงาน ☐ ชุดกันฝน ☐ ไฟแช็ก ☐ ถุงพลาสติก ☐ ถุงหิ้ว ☐ ผ้าอนามัย ☐ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ☐ ห้องน้ำเคลื่อนที่ ☐ ถังน้ำพับได้ ☐ ถุงมือพลาสติก ☐ แชมพูแบบไม่ใช้น้ำ ☐ ชุดแปรงสีฟัน
ป้องกันโรคติดต่อ	☐ หน้ากากอนามัย ☐ สบู่ ☐ น้ำยาฆ่าเชื้อ ☐ ประทัดไข้ ☐ ถุงมือพลาสติก ☐ ผ้าเช็ดตัว ☐ รองเท้าใส่ในอาคาร ☐ ถุงพลาสติก (สำหรับเก็บรองเท้าที่ใส่ข้างนอก) ☐ กระดาษทิชชู ☐ ทิชชูเปียกฆ่าเชื้อ
อื่น ๆ	☐ กระเป๋าล้อลาก ☐ ผ้าใบสีฟ้า ☐ วิทยุพกพา ☐ โทรศัพท์มือถือ ☐ ที่ชาร์จ (แบบใส่ถ่าน พลังแสงอาทิตย์ หมุนมือ) ☐ ไฟฉาย / โคมไฟ LED ☐ ถ่านไฟฉาย ☐ แวนตา ☐ เครื่องเขียน ☐ ผ้าปิดตา ☐ ของที่ระลึกสำคัญ ☐ ของใช้ส่วนตัวอื่นๆ

* วางกระเป๋าดูเงินไว้ในที่ที่หยิบได้ทันที ของข้างในเปลี่ยนตามฤดูกาลและสมาชิกในครอบครัว (หน้าร้อน = ของกันร้อน หน้าหนาว = ของกันหนาว) กรุณาเปลี่ยนของข้างในปีละหนึ่งครั้ง

(3) ของสำรองในบ้าน (สำหรับกรณีอยู่ต่อในบ้าน)

อาหารดูเงิน	☐ น้ำดื่ม (3 ลิตรต่อคนต่อวัน) ☐ ข้าวและกับข้าวแบบกระป๋องหรือซองสำเร็จรูป ☐ ข้าวอบแห้งพร้อมรับประทาน ☐ อาหารเสริมพลังงาน ☐ อาหารอบแห้ง ☐ อาหารกึ่งสำเร็จรูป ☐ บัวยดอง (อุเมโบชิ) ☐ เครื่องปรุงรส ☐ ขนม
เชื้อเพลิง	☐ เต้าแก๊สตั้งโต๊ะ ☐ เต้าพกพา ☐ เชื้อเพลิงแข็ง ☐ กระป๋องแก๊ส
ของใช้ประจำวัน	☐ ผ้าห่ม ☐ ถุงนอน ☐ ของใช้ล้างหน้า ☐ แชมพูแบบไม่ใช้น้ำ ☐ ชุดแปรงสีฟัน ☐ กระดาษชำระ ☐ หม้อ ☐ กาต้มน้ำ ☐ ถังพลาสติก ☐ ถัง
น้ำใช้	☐ กักน้ำไว้ในอ่างอาบน้ำ ☐ ถังเก็บน้ำฝน
อื่น ๆ	☐ ฟิล์มห่ออาหาร ☐ แผ่นให้ความอบอุ่นแบบใช้แล้วทิ้ง ☐ แผ่นพลาสติกปูรอง ☐ ถุงพลาสติก ☐ หนังสือพิมพ์เก่า ☐ เทียนไข ☐ เทปผ้า ☐ นกหวีด ☐ เชือก ☐ ชะแลง ☐ พลั่วและเครื่องมืออื่น ๆ ☐ จักรยาน ☐ อาหารสัตว์เลี้ยง

ต้องสำรองเท่าใด และหมุนเวียนอย่างไร

- สำรองอย่างน้อย "3 วัน" สำหรับแผ่นดินไหวใหญ่รอบนังไกและแผ่นดินไหวใต้เมืองหลวง ควรสำรอง "1 สัปดาห์ขึ้นไป"
- วิธี rolling stock คือ กินอาหารสำรองในชีวิตประจำวัน แล้วซื้อมาเติมทุกครั้งที่กินไป ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ บ้านจะมีอาหารสำรองที่ใหม่อยู่เสมอ

สิ่งที่ยังขาดจากการตรวจสอบครั้งนี้ / สิ่งที่จะซื้อภายในเดือนนี้