

Danh sách kiểm tra phòng chống thiên tai

Ngày 1 tháng 9 là "Ngày phòng chống thiên tai" của Nhật Bản / Hiệp hội Giao lưu Quốc tế Ikoma (Ikoryu) Ngày kiểm tra : / / Họ và tên :

Cách sử dụng Danh sách này giúp bạn kiểm tra cùng lúc hai việc: (1) những điều cần bàn bạc với gia đình và (2) những vật dụng cần chuẩn bị. Hãy đánh dấu ☒ vào những mục đã làm được, và chuẩn bị những thứ còn thiếu ngay trong tháng này. **Mỗi năm hãy xem lại một lần. Thành viên gia đình, độ tuổi và mùa thay đổi thì những thứ cần thiết cũng thay đổi. Kiểm tra một lần rồi không có nghĩa là đã an toàn.**

1. Những điều cần bàn bạc trong cuộc họp gia đình

☐ ① Đã xem bản đồ nguy hiểm (hazard map) và dự báo thiệt hại để nắm rõ rủi ro thiên tai của khu vực mình đang sống

☐ ② Đã kiểm tra mức độ an toàn của ngôi nhà khi có động đất lớn (chỗ nào nguy hiểm, chỗ nào an toàn trong nhà)

☐ ③ Đã thực sự đi bộ thử đường đến nơi lánh nạn và nhà lánh nạn, cả ban ngày lẫn ban đêm

☐ ④ Đã kiểm tra đồ dự trữ trong nhà (có thực phẩm hay thuốc hết hạn không) và nơi cất giữ

☐ ⑤ Đã chuẩn bị túi đồ mang theo khi khẩn cấp (lưu ý: đồ bên trong thay đổi theo mùa và theo thành viên gia đình)

☐ ⑥ Đã chuẩn bị dụng cụ chữa cháy và thiết bị phòng chống thiên tai

☐ ⑦ Đã thống nhất cách ứng phó khi có thiên tai (cách lánh nạn cho người cao tuổi, khóa van ga, ngắt cầu dao điện v.v.)

☐ ⑧ Đã thống nhất cách liên lạc giữa các thành viên (số nhắn tin khẩn cấp 171, bảng nhắn tin khẩn cấp, mạng xã hội / lấy nhà người thân ở xa vùng thiên tai làm nơi trung chuyển liên lạc)

Quy ước của gia đình tôi (hãy ghi lại kết quả đã bàn bạc)

Nơi lánh nạn:..... Nhà lánh nạn:.....

Nơi cả nhà tập trung:..... Cách liên lạc với nhau:.....

Số điện thoại của các thành viên / người thân ở xa (nơi trung chuyển):

.....

Thành viên cần được hỗ trợ (người già, trẻ em, người có bệnh, thú nuôi) và cách lánh nạn của họ:

.....

2. Vật dụng phòng chống thiên tai

* (1) Thiết bị phòng chống thiên tai thuộc về "tương trợ": do tổ dân phố / hội phòng chống thiên tai tự quản chuẩn bị cho cả khu vực. (2) Túi đồ khẩn cấp và (3) đồ dự trữ trong nhà thuộc về "tự lo": mỗi gia đình tự chuẩn bị. Trước hết hãy chuẩn bị (2) và (3) tại nhà, còn (1) thì hãy xác nhận kho phòng chống thiên tai của khu vực có những gì.

(1) Thiết bị phòng chống thiên tai (do tổ dân phố chuẩn bị)

Cứu hộ và cứu thương	☐ xà beng ☐ kích nâng ☐ cưa và dụng cụ mộc khác ☐ mũ bảo hộ ☐ thang ☐ dây thừng ☐ máy phát điện ☐ đèn pha ☐ đồ sơ cứu ☐ cáng ☐ chăn ☐ lều ☐ xe lăn ☐ đệm em bé
Chữa cháy	☐ bình chữa cháy ☐ xô ☐ máy bơm di động ☐ câu liềm cứu hỏa ☐ trụ nước chữa cháy di động
Hướng dẫn lánh nạn	☐ loa cầm tay ☐ dây thừng ☐ đèn chiếu mạnh ☐ xe lăn ☐ cờ hiệu
Nấu ăn và cấp nước	☐ bếp lò dã chiến ☐ bếp ga khò ☐ nồi lớn ☐ nồi ☐ nhiên liệu ☐ thiết bị lọc nước ☐ lều ☐ bát lửa ☐ diêm ☐ bát nhựa ☐ túi nylon lớn và nhỏ
Thông tin	☐ radio cầm tay ☐ bộ đàm ☐ loa cầm tay ☐ bảng thông báo ☐ dụng cụ viết ☐ giấy ghi chú ☐ giấy khổ lớn ☐ nguồn điện di động
Dọn dẹp nhà cửa	☐ chổi ☐ hót rác ☐ băng dính ☐ thùng rác-tông

Vị trí kho phòng chống thiên tai của khu vực:..... Người giữ chìa khóa:

.....

Đã tham gia diễn tập phòng chống thiên tai:..... Những thứ khu vực còn thiếu:

.....

(2) Túi đồ khẩn cấp (mang theo khi đi lánh nạn)

Giấy tờ và tài sản	☐ tiền mặt ☐ thẻ ATM ☐ sổ ngân hàng ☐ con dấu cá nhân (hanko) ☐ bằng lái xe ☐ giấy tờ sở hữu ☐ thẻ bảo hiểm y tế ☐ thẻ My Number
Thực phẩm khẩn cấp v.v.	☐ đồ hộp ☐ thực phẩm bổ sung dinh dưỡng ☐ nước khoáng đóng chai ☐ bình đựng nước ☐ đĩa dùng một lần ☐ đĩa và cốc bằng nhựa hoặc giấy ☐ đồ khai hộp ☐ đồ khai chai ☐ dao đa năng ☐ màng bọc thực phẩm ☐ thức ăn cho trẻ nhỏ, người già, người bệnh
Thuốc sơ cứu	☐ băng dán cá nhân ☐ gạc ☐ băng cuộn ☐ băng tam giác ☐ thuốc sát trùng ☐ thuốc đau bụng ☐ thuốc giảm đau ☐ nhiệt kế ☐ thuốc hạ sốt ☐ thuốc nhỏ mắt ☐ thuốc đang dùng thường ngày
Đồ dùng sinh hoạt	☐ quần áo (đồ lót, áo khoác, tất) ☐ khăn mặt ☐ giấy ăn ☐ khăn ướt ☐ khẩu trang ☐ găng tay lao động ☐ áo mưa ☐ bật lửa ☐ túi nylon ☐ túi đựng đồ ☐ băng vệ sinh ☐ bỉm giấy ☐ bồn cầu di động ☐ bình chứa nước gấp gọn ☐ găng tay nylon ☐ dầu gội khô ☐ bộ bàn chải đánh răng
Phòng dịch bệnh	☐ khẩu trang ☐ xà phòng ☐ dung dịch sát khuẩn ☐ nhiệt kế ☐ găng tay nylon ☐ khăn mặt ☐ dép đi trong nhà ☐ túi nylon (đựng giày dép đi ngoài) ☐ giấy ăn ☐ khăn ướt (diệt khuẩn)
Khác	☐ vali kéo ☐ bật xanh ☐ radio cầm tay ☐ điện thoại di động ☐ sạc dự phòng (dùng pin, năng lượng mặt trời, quay tay) ☐ đèn pin / đèn LED ☐ pin ☐ kính mắt ☐ bút và giấy ☐ bịt mắt ngủ ☐ kỷ vật quan trọng ☐ đồ dùng cho thú nuôi

* Hãy để túi đồ khẩn cấp ở nơi có thể cầm đi ngay. Đồ bên trong thay đổi theo mùa và theo gia đình (mùa hè: chống nóng, mùa đông: giữ ấm). Mỗi năm hãy thay mới đồ bên trong một lần.

(3) Đồ dự trữ trong nhà (để tiếp tục sống tại nhà sau thiên tai)

Thực phẩm dự trữ	☐ nước uống (3 lít/người/ngày) ☐ cơm và thức ăn đóng hộp hoặc đóng gói sẵn ☐ cơm sấy khô ăn liền ☐ thực phẩm bổ sung dinh dưỡng ☐ thực phẩm sấy khô ☐ thực phẩm ăn liền ☐ mơ muối (umeboshi) ☐ gia vị ☐ bánh kẹo
Nhiên liệu	☐ bếp ga mini để bàn ☐ bếp du lịch ☐ nhiên liệu rắn ☐ bình ga
Đồ dùng sinh hoạt	☐ chăn ☐ túi ngủ ☐ đồ vệ sinh cá nhân ☐ dầu gội khô ☐ bộ bàn chải đánh răng ☐ giấy vệ sinh ☐ nồi ☐ ấm đun nước ☐ can nhựa ☐ xô
Nước sinh hoạt	☐ trữ sẵn nước trong bồn tắm ☐ bồn hứng nước mưa
Khác	☐ màng bọc thực phẩm ☐ miếng dán giữ nhiệt dùng một lần ☐ bạt nhựa ☐ túi nylon ☐ báo cũ ☐ nệm ☐ băng keo vải ☐ còi ☐ dây thừng ☐ xà beng ☐ xẻng và các dụng cụ khác ☐ xe đạp ☐ thức ăn cho thú nuôi

Dự trữ bao nhiêu và cách luân chuyển

• Tối thiểu hãy dự trữ đủ cho "3 ngày". Với động đất lớn rãnh Nankai và động đất ngay dưới thủ đô thì nên dự trữ "từ 1 tuần trở lên".

• Phương pháp Rolling Stock: ăn thực phẩm dự trữ trong sinh hoạt hằng ngày, ăn đến đâu mua bù đến đó. Lặp lại như vậy thì trong nhà luôn có thực phẩm dự trữ còn mới.

Những thứ còn thiếu lần này / những thứ sẽ mua trong tháng này