



### 緊急事態はいつ発生してもおかしくありません

緊急キットを用意したり、事前に計画を立てておくなど、今のうちのできる簡単な準備が、いざという時の備えになります。

### チェックリスト

このチェックリストを使って、緊急用キットに必要な物資を揃えましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <p><input type="checkbox"/> <b>水</b><br/>ボトル入り飲料水(1人1日あたり1ガロン)<br/>ペット用の予備の水</p>                              | <p><input type="checkbox"/> <b>照明と電力</b><br/>懐中電灯<br/>予備電池<br/>モバイルバッテリー(携帯電話や電子機器用)</p>                                |
| <p><input type="checkbox"/> <b>食べ物</b><br/>長期保存できる食品(缶詰、プロテインバー、乾燥食品)<br/>手動式缶切り<br/>保冷用のクーラーボックス<br/>保冷剤</p> | <p><input type="checkbox"/> <b>連絡手段</b><br/>電池式または手回し式のラジオ</p>  |
| <p><input type="checkbox"/> <b>健康管理および応急処置</b><br/>応急処置キット<br/>処方された薬(有効期限を定期的に確認)<br/>医療用備品(眼鏡や補聴器の電池など)</p> | <p><input type="checkbox"/> <b>生活用品</b><br/>乳児向け用品(粉ミルク、おむつ、哺乳びん)<br/>高齢者のための生活用品<br/>医療が必要な方のための必需品<br/>ペット用の食料と用品</p> |
| <p><input type="checkbox"/> <b>重要書類</b><br/>保険証のコピー<br/>医療情報<br/>重要な電話番号のリスト(病院、医師、親戚など)</p>                  | <p><input type="checkbox"/> <b>事前に計画を立てる</b><br/>緊急用の備品がどこにあるか把握する<br/>家庭での緊急時の計画を立てる<br/>家庭外の人にも計画を共有する</p>            |
| <p><input type="checkbox"/> <b>衛生および清潔の維持</b><br/>ハンドサニタイザー<br/>ウェットティッシュ<br/>個人用の衛生用品</p>                    |   |