

# Persiapan Menghadapi Keadaan Darurat Dapat

インドネシア語 /Indonesia

## Menyelamatkan Nyawa



Apakah Anda sudah menyiapkan persediaan untuk menghadapi bencana yang bisa terjadi kapan saja ?

Bantuan seringkali memerlukan waktu untuk sampai setelah terjadinya bencana.

Demi keselamatan diri dan keluarga, pastikan ada persediaan darurat di rumah.



### Barang darurat untuk dibawa ' persediaan 3 hari

#### Keluarga dengan lansia

mengecek

- ☐ Makanan lunak atau makanan khusus perawatan lansia
- ☐ Obat-obatan rutin
- ☐ Buku catatan obat
- ☐ Tongkat
- ☐ Kacamata baca (untuk rabun dekat)
- ☐ Alarm darurat atau peluit, dan lain-lain

Barang-barang yang harus segera dibawa setelah bencana terjadi. Simpan persediaan untuk 3 hari di dalam tas darurat

mengecek

- ☐ makanan darurat (siap saji, tidak perlu dimasak, untuk 3 hari x jumlah orang)
- ☐ Air minum (sekitar 2-3 liter x 3 hari x jumlah orang)
- ☐ perlengkapan pencegahan infeksi (masker, cairan disinfektan, thermometer, dll)
- ☐ toilet portabel (sekitar 5 kali x 3 hari x jumlah orang)
- ☐ barang berharga (uang tunai, buku Tabungan, Salinan kartu asuransi, dll)
- ☐ ponsel & radio portabel (termasuk charger, baterai, dan baterai Cadangan)
- ☐ kebutuhan sehari-hari (tisu toilet, kertas, korek api, handuk, pembalut, dll)
- ☐ peralatan keselamatan (senter, helm, sarung tangan kerja, dll) dan lain-lain

#### Keluarga dengan anak kecil

mengecek

- ☐ susu cair (siap minum)
- ☐ botol susu sekali pakai
- ☐ makanan pendamping ASI (MPASI)/makanan bayi
- ☐ popok sekali pakai
- ☐ tisu basah untuk bayi
- ☐ camilan untuk balita
- ☐ buku Kesehatan ibu & anak, buku catatan obat dll

Tas perlengkapan bayi bisa difungsikan sebagai tas darurat dalam situasi bencana



Mari pikirkan barang darurat Yang sesuai dengan kebutuhan

keluarga Anda

Barang-barang yang diperlukan segera setelah bencana

mengecek

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

Mari pikirkan persediaan darurat Yang sesuai dengan kebutuhan

keluarga Anda

Barang-barang yang diperlukan dalam 1 minggu setelah bencana

mengecek

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

### Barang penting untuk semua keluarga

mengecek

- ☐ Makanan ⇒ makanan instan, makanan kaleng, dll. Yang bisa dimasak dan dimakan (untuk 4 hari x jumlah orang)
- ☐ Air minum ⇒ 2-3 liter per orang per hari x 4 hari x jumlah orang
- ☐ Toilet sederhana / toilet portabel ⇒ sekitar 5 kali per orang per hari x 4 hari x jumlah orang
- ☐ Peralatan masak & alat makan sederhana ⇒ kompor gas portabel, pompa gas, sumpit sekali pakai, piring kertas, bungkus plastic dll
- ☐ kebutuhan sehari-hari ⇒ tisu basah, kantong sampah, dll
- ☐ pakaian Ganti & pakaian dalam
- ☐ Lampu & lentera dan lain-lain

#### Keluarga dengan lansia

mengecek

- ☐ popok sekali pakai untuk orang dewasa
- ☐ kacamata cadangan
- ☐ gigi palsu cadangan
- ☐ kotak penyimpanan gigi palsu
- ☐ cairan pembersih gigi palsu
- ☐ tanda bantuan (Help Mark, penanda khusus bagi penyandang disabilitas/lansia yang membutuhkan bantuan) dan lain-lain

### Persediaan 7 hari selama

Barang-barang untuk bertahan hidup sekitar satu minggu di tempat evakuasi atau di rumah.

Simpan ditempat yang tetap bisa dijangkau meskipun rumah terkena bencana

#### Keluarga dengan anak kecil

mengecek

- ☐ susu formula bubuk
- ☐ air minum (untuk membuat susu formula)
- ☐ makanan pendamping ASI (MPASI)/makanan bayi
- ☐ gendongan bayi
- ☐ selimut
- ☐ pembalut Wanita dan bantalan payudara (breast pad)
- ☐ mainan dan lain-lain

★ Daftar diatas hanyalah contoh. sesuaikan persediaan dengan kebutuhan masing-masing keluarga



### Dengan Metode Rolling Stock

Kita bisa menyiapkan makanan dan kebutuhan sehari-hari dengan mudah.

Dengan siklus ini, persediaan makanan dan kebutuhan sehari-hari yang masa simpannya pendek tetap bisa terjaga

① Simpan sedikit lebih banyak dari biasanya

② gunakan

③ Beli lagi untuk menggantikan yang sudah dipakai



### Toilet portabel wajib disiapkan !

Pasca bencana besar, kemungkinan toilet tidak bisa digunakan. Untuk menghadapi bencana, siapkan toilet portabel maupun toilet darurat.

▲ toilet portabel

Jenis sekali pakai yang menggunakan lembar penyerap Toilet kecil dengan dudukan yang bisa cairan atau bubuk pengental untuk menstabilkan kotoran

▲ toilet darurat/sederhana

Toilet kecil dengan dudukan yang bisa dipindahkan. Membutuhkan kantong khusus yang juga harus disiapkan.



# Permasalahan Toilet Saat Bencana

インドネシア語 /Indonesia

## Adalah Isu serius yang Perlu Perhatian Bersama !!



Segera setelah bencana, toilet dirumah sangat mungkin tidak dapat digunakan. Di tempat evakuasi biasanya ada toilet darurat, tetapi sering ramai dan harus antri lama.

Menahan keinginan ke toilet dapat menimbulkan stres dan rasa cemas, bahkan bisa berdampak pada kesehatan. Sebagai persiapan bencana dan demi menjaga kesehatan diri serta keluarga, siapkan "toilet portabel" dan "toilet sederhana".



## Tambahkan juga Toilet Sederhana dan Toilet Portabel ke dalam persediaan darurat



### Toilet Sederhana dan Toilet Portabel

Dengan ini, kita tetap bisa merasa aman saat bencana !



● Toilet Sederhana  
Toilet kecil dengan dudukan, digunakan saat toilet biasa tidak bisa dipakai. Sebaiknya disiapkan bersama dengan toilet portabel.



● Toilet Portabel  
Kantong khusus yang dipasang pada toilet duduk atau toilet sederhana. Praktis, mudah digunakan, dan sangat membantu saat darurat



### Cara Penggunaan Toilet Portabel

- ① Lapisi toilet dengan plastik, lalu pasang kantong toilet portabel diatasnya.



Setelah digunakan, cukup ganti kantong toilet portabelnya saja. Selipkan/jepit kantong di dudukan toilet agar tidak bergeser

- ② 《Jenis lembaran penyerap air》  
Masukan lembaran penyerap air ke dalam kantong, lalu buang air.

《Jenis bubuk pembeku》  
Taburkan bubuk pembeku sebelum atau sesudah buang air.

Masukan juga tisu toilet bekas pakai ke dalam kantong



- ③ Keluarkan udara, lalu ikat kantong rapat-rapat



- ④ Simpan terpisah dari sampah biasa, kumpulkan, lalu buang sesuai aturan yang berlaku



### Perkiraan jumlah toilet portable yang perlu disiapkan

Mari hitung kebutuhan sesuai jumlah anggota keluarga Anda



sekitar **5** Kali sehari  $\times$  **7** hari  $\times$  Jumlah anggota keluarga minimal **1** orang  $=$  **1** Kali pemakaian



Barang yang sebaiknya disiapkan Bersama toilet portabel

- tisu toilet ... usahakan selalu menyimpan satu bungkus lebih banyak dari biasanya.
- tisu basah dan cairan disinfektan ... sebagai pengganti mencuci tangan, gunakan untuk mengelap tangan dan gunakan disinfeksi agar kebersihan tetap terjaga