

Persiapan Menghadapi Keadaan Darurat Dapat



Menyelamatkan Nyawa

インドネシア語 /Indonesia

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

- mencecek 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

Mari pikirkan barang darurat Yang sesuai dengan kebutuhan keluarga Anda

Barang-barang yang diperlukan segera setelah bencana

-
-
-
-

Keluarga dengan lansia

- mencecek 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



Barang penting untuk semua keluarga

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

Persediaan selama

7 hari

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

- mencecek 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.

① Simpan sedikit lebih banyak dari biasanya



② gunakan

③ Beli lagi untuk menggantikan yang sudah dipakai

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



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 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".



Toilet Sederhana dan Toilet Portabel ke dalam persediaan darurat



Toilet Sederhana dan Toilet Portabel



●Toilet Sederhana

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

Dengan ini, kita tetap bisa merasa aman saat bencana !



●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

X

7

hari X

Jumlah
anggota
keluarga

orang =

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 desinfeksi agar kebersihan tetap terjaga