

Chuẩn bị từ bây giờ - để bảo vệ tính mạng khi xảy ra thiên tai !

Thiên tai có thể xảy ra bất cứ lúc nào, gia đình bạn đã có đồ dự trữ chưa?
Sau khi xảy ra thảm họa, có thể sẽ mất rất nhiều thời gian để nhận được
các nhu yếu phẩm cần thiết
Hãy cùng chuẩn bị sẵn đồ dùng cần thiết để bảo vệ bạn và gia đình

ベトナム語 / tiếng việt

Đồ dùng cần mang theo 3 ngày lúc khẩn cấp dùng cho

Đây là những vật dụng đầu tiên cần mang theo sau khi xảy ra thảm họa.
Hãy chuẩn bị sẵn trong túi sơ tán khoảng 3 ngày dùng

Hộ gia đình có người cao tuổi

- Thức ăn mềm như thực phẩm chăm sóc điều dưỡng v.v...
- Thuốc uống
- Sổ tay theo dõi thuốc
- Gậy
- Mắt kính lão
- Còi hay kèn chống trộm

V.V...

Hộ gia đình có trẻ nhỏ

- Sữa pha sẵn
- Bình sữa dùng 1 lần
- Thức ăn dặm
- Bim, tã
- Khăn ướt lau móng cho bé
- Đồ ăn vặt dành cho trẻ nhỏ
- Sổ tay mẹ và bé, sổ theo dõi thuốc, v.v...

Túi xách của mẹ và bé có thể tận dụng làm túi sơ tán khẩn cấp

- Thực phẩm khẩn cấp: loại không cần nấu, 3 ngày x số người
- Nước uống: 1 ngày 2 ~ 3 lít x 3 ngày x số người
- Đồ phòng chống dịch bệnh: khẩu trang, thuốc khử trùng, nhiệt kế, v.v...
- Toilet di động: mỗi ngày 5 lần x 3 ngày x số người
- Tài sản quý: tiền mặt, sổ ngân hàng, bản sao thẻ bảo hiểm, v.v...
- Điện thoại di động, radio cầm tay: bao gồm pin sạc, pin khô, dây sạc, v.v...
- Đồ dùng thường ngày: giấy vệ sinh, hộp quẹt, khăn, băng vệ sinh, v.v...
- Đồ dùng an toàn: đèn pin, mũ bảo hiểm, gang tay vải (chống trầy, nóng, lạnh, v.v...)

Nhu yếu phẩm cho mọi hộ gia đình

- Thực phẩm: đồ ăn cần nấu như đồ hộp, thực phẩm ăn liền, thức ăn đóng gói 4 ngày x số người
- Nước uống: 1 ngày 2 ~ 3 lít x 4 ngày x số người
- Toilet đơn giản, toilet di động: mỗi ngày 5 lần x 4 ngày x số người
- Dụng cụ nấu ăn: bếp ga mini, bình gas, đũa tre, đĩa giấy, màng bọc thực phẩm,...
- Đồ dùng thường ngày: khăn giấy ướt, túi rác,...
- Quần áo thay, đồ lót
- Đèn dầu, đèn pin, v.v...

Đồ dự phòng trong 7 ngày

Đây là những vật dụng giúp duy trì sinh hoạt trong khoảng 1 tuần tại nơi sơ tán hay tại nhà
Hãy cất giữ ở nơi có thể dễ dàng lấy ra phòng cho trường hợp nhà bị ảnh hưởng bởi thiên tai

Hộ gia đình có người cao tuổi

- Bim tã dùng cho người lớn
- Mắt kính dự bị
- Hàm răng giả dự bị
- Hộp đựng răng giả
- Dung dịch làm sạch răng giả
- Thẻ đeo có dấu hiệu trợ giúp

V.V....

Hộ gia đình có trẻ nhỏ

- Sữa bột
- Nước dùng để pha sữa bột
- Thức ăn dặm
- Đồ chơi em bé
- Chăn mỏng nhẹ
- Băng vệ sinh
- Miếng lót sữa mẹ
- Đồ chơi

V.V...

Hãy nghĩ về những đồ dùng phù hợp với gia đình của bạn mang theo lúc khẩn cấp

Đồ cần thiết ngay sau khi thảm họa xảy ra

☐
☐
☐
☐

Hãy nghĩ về những đồ dự trữ phù hợp với gia đình của bạn mang theo lúc khẩn cấp

Đồ cần thiết cho 1 tuần sau thảm họa

☐
☐
☐
☐

★ Trên đây là mẫu tham khảo. Hãy dự trữ phù hợp với tình hình thực tế của gia đình bạn

Dự trữ thực phẩm và đồ dùng thiết yếu một cách hợp lý bằng phương pháp xoay vòng

- ① Dự trữ nhiều hơn 1 chút
- ② Dùng
- ③ Mua bổ sung

Với chu trình này bạn có thể dự trữ cả những thực phẩm, vật dụng có hạn sử dụng ngắn.

Toilet di động là phải dự trữ !

Sau thảm họa, khả năng cao nhà vệ sinh không thể sử dụng được. Vì vậy hãy chuẩn bị sẵn các loại toilet di động hoặc toilet đơn giản để ứng phó khi có thiên tai.

▲ toilet di động
Là loại túi có khả năng ổn định chất lỏng bằng miếng thấm hút hoặc chất làm đông

Toilet đơn giản ▲
Là toilet nhỏ có bệ ngồi, có thể mang theo được. cần dự trữ kèm theo chất làm đông

Vấn đề nhà vệ sinh khi thảm họa xảy ra là Nghiêm trọng



Ngay sau khi thảm họa xảy ra, nhà vệ sinh ở nhà của bạn có khả năng cao là không thể sử dụng được. Nhà vệ sinh tạm thời sẽ được lắp đặt trong nơi lánh nạn nhưng tùy thuộc vào tình hình nó có thể đông đúc và bạn có thể phải đợi trong thời gian dài. Khi căng thẳng và lo lắng do phải nhịn đi vệ sinh, có thể dẫn đến cơ thể suy yếu. Để phòng khi có thiên tai và giữ gìn sức khỏe cho bản thân và gia đình, mình nên chuẩn bị sẵn 「携帯トイレ= toilet di động」 「簡易トイレ= toilet đơn giản」



Toilet đơn giản • toilet di động cũng nên Thêm vào cho đồ dùng dự phòng



Toilet đơn giản và toilet di động



● Toilet đơn giản

Khi không thể dùng nhà vệ sinh, mình nên có sẵn toilet nhỏ có bệ ngồi. Mình cũng nên dự trữ thêm toilet di động để phòng trường hợp khẩn cấp.

Nếu có cái này khi thảm họa đến cũng yên tâm!



● Toilet di động

Là loại túi dùng để lắp vào bồn cầu kiểu tây hoặc toilet đơn giản. Dễ sử dụng và có thể vứt bỏ như rác thông thường.



Cách dùng toilet di động

- ① Lót túi nylon vào bồn cầu, rồi đặt túi đi vệ sinh (toilet di động) lên trên là có thể dùng.



Sau khi dùng thì chỉ cần thay đổi toilet di động. Hãy đặt túi vào giữa bệ ngồi của bồn cầu sao cho túi không bị tuột khi sử dụng.

② 《Loại có tấm hút nước》

Đặt tấm hút nước vào trong túi đựng rồi mới đi vệ sinh

《Loại có chất làm đông》

Rắc chất làm đông lên trước hoặc sau khi đi vệ sinh.

Giấy vệ sinh đã dùng cũng bỏ chung vào túi và vứt đi luôn



- ③ Ép hết không khí ra khỏi túi rồi buộc miệng túi thật chặt.



- ④ Tách riêng với rác sinh hoạt và bảo quản, và xử lý khi gom rác



Dự kiến số lượng cần dự trữ toilet di động

Hãy thử tính cho gia đình bạn xem cần bao nhiêu

Mỗi 1 ngày

5

Lần

X

7

ngày

X

gia đình

Thấp nhất

Người

=

Lần



Những đồ cần dự phòng chung với toilet di động

- Giấy vệ sinh ... Luôn dự trữ nhiều hơn bình thường 1 bịch
- Khăn ướt • dung dịch sát khuẩn ... Dùng để lau tay và khử trùng thay cho việc rửa tay bằng nước, giúp giữ vệ sinh