

# 有备无患 拯救生命!



灾难是随时可能发生的。您准备好了吗？  
灾难发生后，必需品可能需要一段时间才能送达。  
为了保护我们自己和家人的生命安全，请事前考虑家庭储备。

## 老年人的家庭

- ☐ 护理食品等  
软食品
- ☐ 家庭用药
- ☐ 医药手册
- ☐ 拐杖
- ☐ 老花镜
- ☐ 安全蜂鸣器和哨子  
等



## 应及时用品 3 天量

灾后首先要带走的。  
您的撤离包中  
保存大约三天的用量。

- ☐ 应急口粮 无需烹饪的 3 天×人数
- ☐ 饮用水 1 天 2 ~ 3 l × 3 天×人数
- ☐ 传染病控制产品 口罩，消毒液，体温计等
- ☐ 便携式厕所 1 天约 5 次×3 天×人数
- ☐ 贵重物品 现金、存折、健保卡复印件等
- ☐ 移动电话和便携式收音机 包括充电器、电池和干电池
- ☐ 日常用品 卫生纸、打火机、毛巾、卫生用品等
- ☐ 安全用品 手电筒、头盔、手套等



## 养育子女的家庭

- ☐ 液态奶
- ☐ 一次性奶瓶
- ☐ 婴儿食品
- ☐ 尿布
- ☐ 纸巾
- ☐ 幼儿零食
- ☐ 产妇手册和  
医药手册 等

母亲包  
可在紧急情况下可作  
为随身包使用



### 请考虑适合您家庭的应 急用品

#### 灾后立即需要的东西

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### 请考虑适合您家庭的储 存品

#### 灾后第一周需要的东西

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## 所有家庭的必需品

- ☐ 食品 蒸煮食品、罐头食品等重新烹饪后食用 4 天×人数
- ☐ 饮用水 1 天 2 ~ 3 l × 4 天×人数
- ☐ 便携式厕所、便携式马桶 1 天约 5 次×4 天×人数
- ☐ 烹饪用具、简易餐具  
盒式炉、盒式气瓶、一次性筷子、纸盘、保鲜膜等
- ☐ 日常用品 湿纸巾、垃圾袋等
- ☐ 换洗衣物、内衣
- ☐ 灯具



## 老年人的家庭

- ☐ 成人纸裤
- ☐ 备用眼镜
- ☐ 备用假牙
- ☐ 假牙盒
- ☐ 假牙清洁剂
- ☐ 帮助标记



## 养育子女的家庭

- ☐ 婴儿奶粉
- ☐ 饮用水（用于奶粉）
- ☐ 婴儿食品
- ☐ 婴儿背带
- ☐ 毛毯
- ☐ 卫生用品和  
哺乳垫
- ☐ 玩具



## 储存品 7 天量

用于在避难所或家中生活一周左右。  
将物品存放在即使房屋受损也能取回的地方。

★ 以上只是一个例子。请根据您家庭的实际情况进行储备。

### 以滚动库存方法

#### 轻松储备食品和日常用品

通过这方法，您可以储备有效期较短的食品和日用品。

- ① 多储备一点
- ② 使用
- ③ 购物



### 便携式厕所是绝对的储备！

灾难发生后，很可能无法使用厕所。储备便携式厕所或便携式马桶以备灾难发生时使用。

#### ▲ 便携式厕所

用于吸水片和凝固剂凝固水分的凝袋型厕所。

#### ▲ 便携式马桶

便携式小马桶，带马桶座。  
还需要储备凝固剂等。



# 灾难发生时 的厕所问题 非常严重!!



灾难发生后，家庭厕所很可能无法使用。避难所内将安装临时厕所，但视情况很多人排队，可能需要等待很长时间。

忍住不上厕所增加压力和焦虑，您的身体可能会患有疾病。为灾难做好准备，同时为了让自己和家人保持健康，储备“便携式厕所”和“便携式马桶”



## 便携式厕所·便携式马桶也 加到您的储备中



### 便携式马桶和便携式厕所

有了它，在发生灾难时，您就无虞！



#### ●便携式马桶

在不能用马桶时可使用的带马桶座圈的小马桶。便携式厕所也必须储存在一起。



#### ●便携式厕所

可放置在西式马桶或便携式马桶上的袋式物品。使用方便，可作为垃圾处理。



### 如何使用便携式厕所

- ① 用塑料袋盖住马桶，然后将便携式厕所（粪便袋）放在上面。



使用后，只需更换便携式厕所。将袋子塞进马桶座圈。

#### ② 《吸水垫类型》

在粪便袋中放入吸水垫后使用。

#### 《凝固剂类型》

在使用前或使用后，撒上凝固剂。

把用过的卫生纸一起扔掉。



- ③ 排除袋中的空气，扎紧袋口。



- ④ 与一般垃圾分开存放，与废物一起处理。



### 储备的便携式厕所的大致数

为您的家庭算一算吧。



1 天约 **5** 次 × **7** 天 × 家人  人  $\geq$   次数量

#### 与便携式厕所一起应储备哪些物品

- 卫生纸 ... 总是多储备一袋。
- 湿纸巾和消毒液 ... 用于擦手和消毒，代替洗手，保持清洁。