

## 为大规模自然灾害做好防备措施

为了在海槽地震等大规模灾害时守护宝贵的生命，我们需要未雨绸缪，随时做好防灾准备。本月，我们将介绍，做哪些防灾准备，可以安全度过发生自然灾害后的一个星期。



- 储备至少可供三天的应急食物和水，若条件允许，储备一个星期的用量。一个成年人每天需要补充 3 升水。尽量能做到储备茶水和蔬菜汁等多种饮用水。
- 日常生活中随时做好准备。平时在冰箱里多储备一些米饭或冷冻食品，也是一种防灾准备，紧急时刻可以防万一。
- 不忘准备能维持身体机能的功能性食品和喜欢吃的食物。储备一些能简单快速补充身体所需能量和营养的功能性食品，以及一些平时喜欢吃或常吃的零食。
- 应急包必不可少。在应急包里放入防灾道具（手电筒、便携式收音机、手机的充电宝以及备用电池等）、衣服、卫生用品、常用药、现金和身份证复印件等应急物资，并做到能随身携带应急包逃离危险地带。
- 做好没有电或煤气时的准备。准备好室内用电池手提灯等便携式应急照明灯。而便携式加热炉可用于在灾害发生时加热食物。户外用品也能作为应急用品。
- 做好上卫生间时的对策。在停电或断水的情况下，卫生间有可能无法使用。所以除了饮用水外，还要准备好日常用水，以在上卫生间时使用。

在平时与家人讨论自然灾害以及防灾措施是很重要。积极参加社区活动与邻里之间建立联系也很重要。在紧急情况下，大家相互帮助可以减轻受灾程度，有助于在灾难时度过难关。正所谓“未雨绸缪，有备无患”，我们有必要提高对灾害的认识以及防灾的意识。

该本协会将于 9 月 30 日（星期六）在宫崎市举办“灾时援助外国人志愿者培训讲座”。如果你对防灾·灾时应对措施，或灾害发生时对外国人的支援活动感兴趣，请与本协会联系。

如果您对本栏目有任何疑问，意见或要求，请联系宫崎县国际交流协会。

TEL : 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email : miyainfo@mif.or.jp

如果您对生活有任何疑问或心事，请您联系宫崎外国人支持所。

TEL : 0985-41-5901 FAX : 0985-41-5902 Email : support@mif.or.jp

※日文译本将于稍后在宫崎县国际协会网站上发布。