紧急避难时的携带品

确认清单

请事先准备好灾后救助或救援物资送达前所需的最低限度的物品。

贵重物品

- ☐ 现金（包括零钱）
- ☐ 汽车及家门的备用钥匙
- ☐ 印章
- ☐ 银行账号、人寿保险合同编号、健康保险证、身份证、母子健康手册、残疾人手册等的复印件

信息收集用品

- ☐ 手机充电器
- ☐ 便携式收音机（包括备用电池）
- ☐ 家人照片（失散时用于确认）
- ☐ 紧急时家人、亲戚、熟人的联系方式
- ☐ 广域避难地图（小型地图亦可）
- ☐ 笔记用具、剪刀

食品等

- ☐ 防灾食品（救灾食品）、糖果（可开袋即食的食品）
- ☐ 附水杯的水壶
- ☐ 饮料（瓶装水等）

生活用品等

- ☐ 暖宝宝（冬季）
- ☐ 退热贴、扇子（夏季）
- ☐ 备用眼镜、隐形眼镜等
- ☐ 保温铝垫
- ☐ 拖鞋、室内鞋
- ☐ 军用手套或皮手套
- ☐ 耳塞、眼罩等
- ☐ 野餐垫
- ☐ 便携马桶
- ☐ 塑料袋
- ☐ 防灾头巾或头盔
- ☐ 手电筒（包括备用电池）
- ☐ 哨子或蜂鸣器（发出声音以便告知自己所处的位置）
- ☐ 多功能刀

清洁健康用品

- ☐ 口罩
- ☐ 体温计
- ☐ 急救包
- ☐ 常备药、慢性病药、用药手册
- ☐ 毛巾
- ☐ 卫生纸、纸巾
- ☐ 替换衣物（包括内衣）
- ☐ 湿纸巾
- ☐ 手部消毒剂
- ☐ 爽身湿纸巾
- ☐ 牙刷、牙缝刷、牙线等
- ☐ 漱口水
- ☐ 口腔清洁湿纸巾、假牙盒等

其他

- ☐ 纸尿裤（婴儿用及老年人用纸尿裤等）
- ☐ 生理用品
- ☐ 奶粉、奶瓶（婴儿必需品）
- ☐ 其他生活必需品

●紧急时的携带品应事先整理到双肩背包等中，以便避难时可以腾出双手。●应整理得轻巧紧凑，以免妨碍避难。●应根据自己及家人的需要选择所需物品。●在决定自己所需物品的优先顺序后进行准备。应定期检查所装物品。

life. love. LION
狮王株式会社
〒111-8644 东京都台东区藏前1-3-28
客服中心 tel: 0120-556-913

※本册子以在日本国内使用为前提制作而成。

2025年1月发行

life. love. LION

发生灾害时的清洁与健康护理

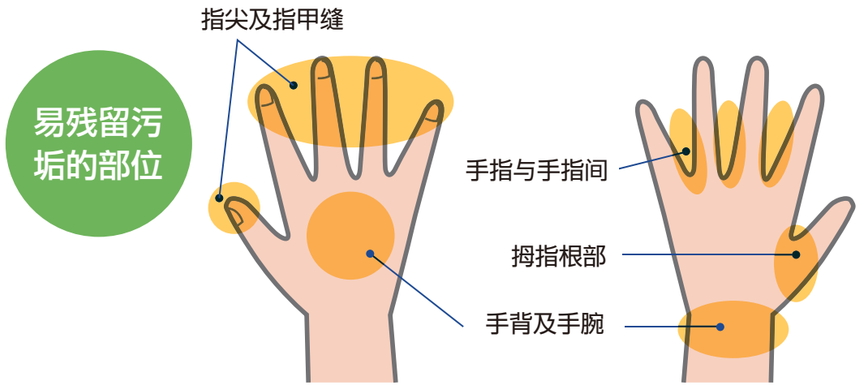
发生灾害时，因避难所生活或缺水等生活上卫生方面的风险增高，所以保持身体清洁、注意健康显得至关重要。

发生灾害时要随时保持手部清洁。

发生灾害时，生活在很多人进出的避难所里，

手部比平时更容易弄脏。

发生灾害时，保持手部清洁非常重要。



无法用水洗手时的手指护理方法

应使用湿纸巾，把手指擦拭干净。

①仔细擦拭手掌。

②用湿纸巾的另一面擦拭手背。

③从拇指肚到指尖，擦掉污垢。

④从食指到小拇指，按照与拇指同样的方法擦拭。

何时清洁手部

接触脏物等后，应勤加擦拭手部。

- 用餐前
- 便后
- 换尿布后
- 作业后
- 接触动物等后

无法用水洗手时需注意饮食卫生

应比平时更加注意清洁，以防引起食物中毒。

- **不要徒手接触食物**
  在用餐时，应使用筷子、叉子或汤匙等餐具。
- **吃多少做多少，剩余的要扔掉**
  食品变质后会引起食物中毒，因而吃剩的食品要坚决扔掉。

需预先准备的手指清洁护理用品

为以防万一，应预先将手指清洁护理用品和防灾用品一起装入避难袋中。

湿纸巾

免洗
消毒液

**有可以洗手的条件时，为了预防传染病，
应使用香皂或洗手液仔细清洗手掌、手背、指尖、指甲缝及手腕等。**

发生灾害时，口腔护理也非常重要。

如果由于避难所生活或缺水等原因导致未能充分进行口腔护理，则不仅会引起龋齿或牙周病等口腔问题，患传染病或异物性肺炎等的风险也会增高。

体弱的儿童及老年人需要特别注意。

没有牙刷时

无法刷牙时，饮食上需格外留意

应注意避免将食物残渣留在口中。

Point 1

充分咀嚼

咀嚼时会产生大量的唾液，可以冲走口中残渣。

Point 2

用舌头清洁牙齿

用舌头舔拭牙齿来进行清洁。用纸巾擦掉牙齿上的残渣也很有效。

Point 3

餐后喝水或喝茶

饮用时边漱口边冲掉残渣。

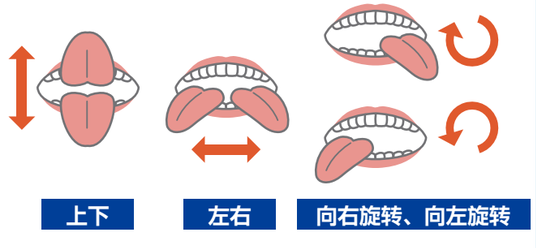
要有意识地增加唾液分泌

唾液具有冲走口中残渣及细菌的作用。

按摩唾液腺

轻轻地按摩耳下、脸颊和下巴下方。

伸展舌头



让舌头上下、左右活动，以及向右旋转、向左旋转。

●嚼口香糖或经常说话、唱歌等也有助于增加唾液分泌。

缺水时的口腔护理

也可使用少许瓶装水或茶水进行口腔护理。

1 口含1～2瓶盖的水或茶水。

2 让水或茶水流进牙缝，并同时多次反复漱口，使得水遍布舌头上及口腔内的各个角落。

●“起床后”、“用餐后”、“睡前”等要勤于进行口腔护理。

有牙刷时

水少时的刷牙方法

在水量不足时，用牙刷刷牙也非常重要。

1 往水杯中倒入少量的水，用这些水沾湿牙刷后刷牙。

2 当牙刷逐渐变脏时，用纸巾等擦掉污垢后再刷牙。

3 最后用瓶装水漱口。

●**如有漱口水，配合使用更有效。**

出处：水少时的刷牙方法　参考日本口腔护理学会、全国居家疗养支援牙科诊疗所联络会的HP编制

儿童需特别注意的事项

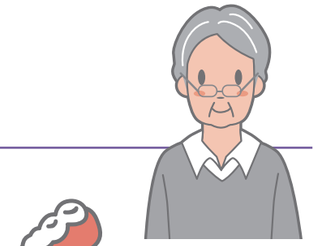
由于吃点心等零食的机会增多，因而患龋齿及牙周炎的风险增高。

●要尽量注意饮食方法，比如避免不停地吃食物等。

●用清水或茶水咕噜咕噜漱口，以防口腔内滋生细菌。

●尽量使生活有规律。

佩戴假牙者需注意的事项



干净的假牙对于保持口腔内清洁是非常重要的。

●用餐后应尽量摘下假牙去除残渣。

●摘下假牙后，用纱布或手绢擦拭牙齿及口腔黏膜。

●在睡觉时也尽量摘下假牙，让接触假牙的牙龈也休息一下。

需预先准备的口腔护理用品

为以防万一，应预先将口腔护理用品和防灾用品一起装入避难袋中。

牙刷

漱口水

平时使用的
牙缝清洁用具

佩戴假牙者需准备
假牙保存盒

平时要注意口腔护理，让口腔维持健康状态。