逃生攜出物品

確認清單

請事先備好災後救助或救援物資送達前，所需最低限度的物品。

貴重物品

- ☐ 現金（包含零錢）
- ☐ 車子或家門備用鑰匙
- ☐ 印鑑
- ☐ 銀行戶頭帳號、壽險合約編號、健保卡、身分證明文件、母子健康手冊、殘障手冊等的影本

資訊收集用品

- ☐ 手機充電器
- ☐ 手提式收音機（包含備用電池）
- ☐ 家人照片（走散時可用於確認）
- ☐ 家人、親戚、熟人之緊急聯絡方式
- ☐ 廣域疏散地圖（口袋地圖亦可）
- ☐ 筆記用品、剪刀

糧食等

- ☐ 防災食物（緊急糧食）、糖果（開封即可食用的食物）
- ☐ 附水杯的水壺
- ☐ 飲料（瓶裝水等）

生活用品等

- ☐ 拋棄式暖暖包（冬季）
- ☐ 退熱貼、扇子（夏季）
- ☐ 備用眼鏡或隱形眼鏡等
- ☐ 鋁製保溫墊
- ☐ 拖鞋、室內鞋
- ☐ 作業用厚手套或皮手套
- ☐ 耳塞、眼罩等
- ☐ 野餐墊
- ☐ 便攜式廁所
- ☐ 塑膠袋
- ☐ 防災頭巾或安全帽
- ☐ 手電筒（包含備用電池）
- ☐ 口哨或蜂鳴器（發出聲音用以告知自己的所在位置）
- ☐ 瑞士刀

清潔・健康用品

- ☐ 口罩
- ☐ 體溫計
- ☐ 保健箱
- ☐ 常備藥・宿疾藥・用藥手冊
- ☐ 毛巾
- ☐ 衛生紙、紙巾
- ☐ 換洗衣物（包含內衣褲）
- ☐ 擦手巾（濕紙巾）
- ☐ 手部消毒劑
- ☐ 爽身濕紙巾
- ☐ 牙刷、牙間刷、牙線等
- ☐ 漱口水
- ☐ 口腔清潔濕紙巾・假牙盒等

其他

- ☐ 紙尿布（幼兒用・年長者用）
- ☐ 生理用品
- ☐ 奶粉・奶瓶（嬰兒用品）
- ☐ 其他自身必備的生活用品

●逃生攜出的物品，請收進背包型的袋子中，以方便於逃生時能空出雙手。●收納上請考慮輕便精簡性，以免阻礙逃生。●請依照自身與家人狀況挑選必要物品。●準備上請依照自身需求決定優先順位，並定期檢查內容物。

life. love. LION
獅王株式會社
〒111-8644 東京都台東區藏前1-3-28
客服中心　tel：0120-556-913

※本冊以在日本國內使用為前提製作。

2025年1月發行

life. love. LION

受災時清潔與健康護理

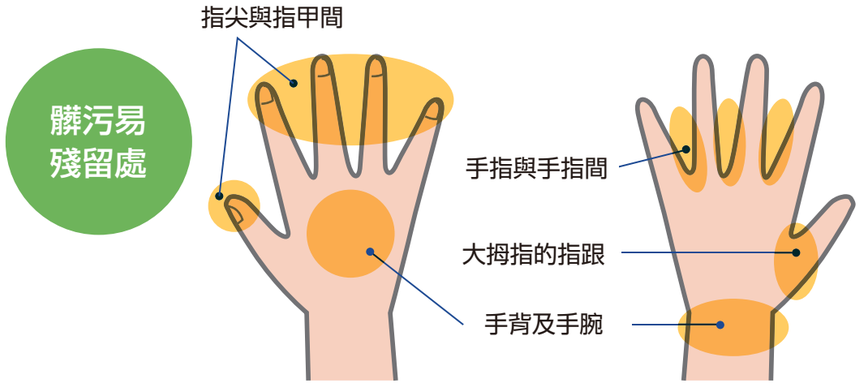
災後安置於避難收容所或用水不足時，生活中的衛生風險會隨之提高，故保持身體清潔且留意健康是十分重要的。

受災時請經常保持手部清潔。

受災時，在多人進出的避難收容所等地方

手部較容易弄髒。

受災時保持手部清潔是相當重要的。



無法用水洗手時的手指護理方法

利用濕紙巾或擦手巾將手指擦拭乾淨。

①將手心確實擦拭乾淨。

②將紙巾反過來後擦拭手背。

③擦拭拇指的指腹到指尖的髒污。

④食指至小拇指擦拭方式同③。

手部清潔時機

碰觸髒物等情況下，請勤加擦拭手部。

- 用餐前
- 如廁後
- 更換尿布後
- 作業後
- 接觸動物等後

無法用水洗手時須注意飲食衛生

請加倍保持清潔，以免引發食物中毒。

- **請勿徒手碰觸食物**
  用餐時，請使用筷子、叉子、湯匙等餐具。
- **食物備量適中勿剩餘**
  食品一旦腐敗可能引發食物中毒，故吃剩的食物應不要猶豫地處理掉。

需事先儲備的手指清潔護理用品

手指清潔護理用品請與防災用品一併收進逃生袋中，以備不時之需。

擦手巾

塗抹式的
消毒液

在可用水的環境下，請使用肥皂或洗手乳徹底清洗手心、手背、指尖、指甲縫隙、手腕等處，以預防傳染疾病。

受災時的口腔護理亦十分重要。

安置於避難收容所或用水不足時如未做好口腔護理，

將引起蛀牙、牙周病等口腔問題，並提高傳染疾病

或誤嚥性肺炎等風險

尤其是體力較弱的兒童及年長者須特別留意。

沒有牙刷時

當無法刷牙時，飲食上須格外留意

要點是避免食物殘留於口中。

Point1

仔細咀嚼後再吞嚥

咀嚼時會使唾液大量分泌，沖走口中的髒污。

Point2

利用舌頭清潔牙齒

利用舌頭舔舐牙齒以清潔。此外，利用面紙擦拭牙齒髒污亦可。

Point3

用餐後喝水或茶

飲用時請「咕嚕咕嚕」地漱口，以沖掉髒污。

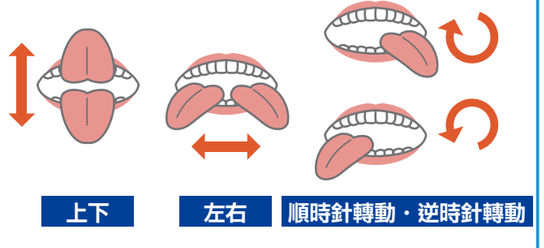
請有意識地分泌唾液

唾液具有沖洗口中髒污或細菌的功用。

按摩唾液腺

輕輕按摩耳朵下方、臉頰、下巴下方。

舌部伸展運動



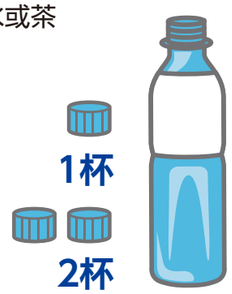
請上下、左右、順時針・逆時針方向動動舌頭。

●咀嚼口香糖、多講話、唱歌等皆具有增加唾液分泌的功能。

水分不足時的口腔護理

微量的寶特瓶水或茶，皆可用於口腔護理。

1 將寶特瓶瓶蓋1~2杯的水或茶含於口中。



2 讓水或茶流進齒縫間並多次反覆「咕嚕咕嚕」地漱口，以讓水或茶遍及舌頭上面及整個口中。

●請勤於「早上起床時」「用餐後」「就寢前」等時候進行。

有牙刷時

水分不足時的刷牙方法

水分不足時以牙刷刷牙是最重要的。

1 杯中裝入少量的水，並用水沾濕牙刷後刷牙。

2 當牙刷逐漸變髒時，用衛生紙等擦拭後反覆刷牙。

3 最後用寶特瓶內的水漱口。

●**如有漱口水可一併使用，成效更佳。**

資料出處：缺水時的刷牙方法　參考日本口腔護理學會・全國居家療養支援齒科診療所連絡會之網站

孩童留意事項

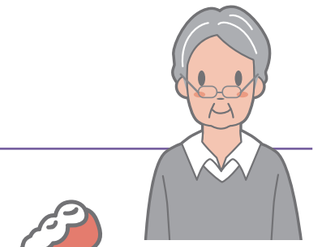
因吃零食或點心的機會增加，將提高蛀牙或牙周病之風險。

●留意飲食方式，切勿隨性不停地用餐。

●利用水或茶漱口，以免口中細菌增加。

●盡可能維持生活規律。

配戴假牙者須留意事項



為保持口腔衛生，假牙的清潔是相當重要的。

●用餐後請摘下假牙並清除上頭髒汙。

●摘下假牙後，請用紗布或手帕擦拭假牙上的牙齒或口腔黏膜。

●盡可能於就寢時摘下假牙，讓平時與假牙接觸的牙齦休息。

需事先儲備的口腔護理用品

口腔護理用品請與防災用品一併收進逃生袋中，以備不時之需。

牙刷

漱口水

平時使用的
齒間清潔用品

假牙配戴者的
假牙保存盒

平時請多留意口腔護理，讓口腔維持健康的狀態。