

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)
※公共電話專用的10日圓、100日圓硬幣
- 車子或家門備用鑰匙
- 備用眼鏡或隱形眼鏡等
- 銀行戶頭帳號・壽險合約編號等
- 健保卡
- 身分證明文件 (駕照、護照等)
- 印鑑
- 母子健康手冊

資訊收集用品

- 手機 (包含充電器)
- 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

糧食等

- 緊急糧食
- 飲用水

便利物品

- 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
- 拋棄式暖暖包

- 口罩
- 塑膠袋
- 鋁製保溫墊
- 毛毯
- 拖鞋
- 作業用厚手套或皮手套
- 火柴棒或打火機
- 配水袋
- 雨具 (雨衣、雨鞋等)
- 野餐墊
- 簡易廁所

清潔・健康用品

- 保健箱
- 常備藥・宿疾藥・用藥手冊
- 毛巾
- 衛生紙
- 換洗衣物 (包含內衣褲)
- 濕紙巾 (擦手巾)
- 消毒液
- 牙膏
- 牙刷
- 漱口水

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。

資料出處：日本紅十字會東京分部「逃生時的攜出物品・儲備用品清單」

受災時清潔 與健康護理

life.love.
LION



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。

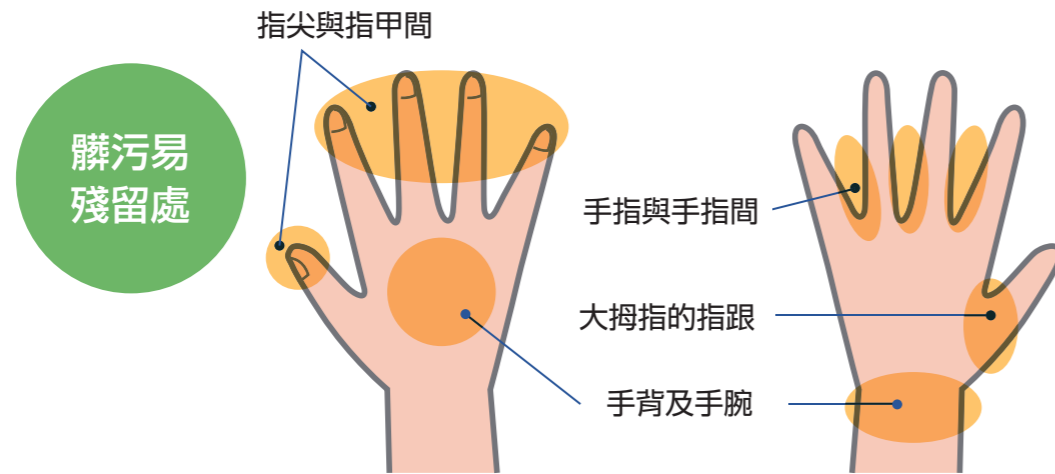


受災時請經常保持手部清潔。

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

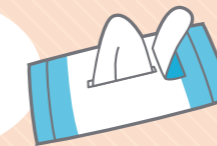
請加倍保持清潔，以免引發食物中毒。

- 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



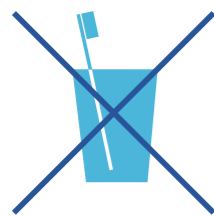
塗抹式的
消毒液



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。

Point 1

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。

Point 2

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。

Point 3

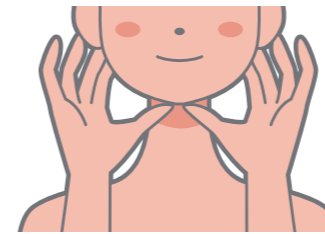
用餐後喝水或茶

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

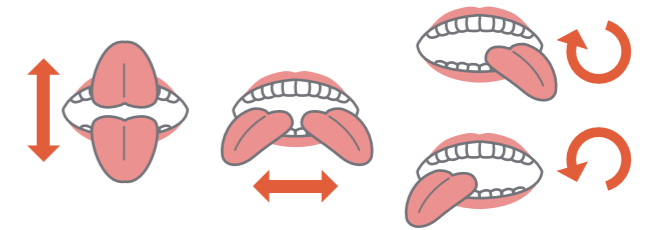
唾液具有沖洗口中髒污或細菌的功用。

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



上下 左右 順時針轉動·逆時針轉動

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

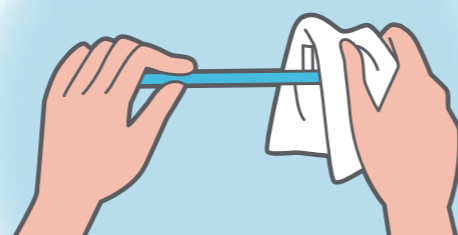
水分不足時的刷牙方法

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。

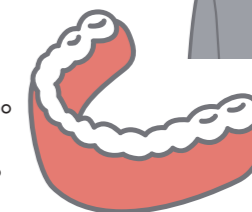
- 留意飲食方式，切勿隨性不停地用餐。
- 利用水或茶漱口，以免口中細菌增加。
- 盡可能維持生活規律。



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。

口腔護理資訊監修：東京醫科齒科大學 中久木 康一先生