

# Kit de Emergencia , Reservas para Catástrofes

非常持出品、備蓄品

**!** Prepare un kit de emergencia que pueda recuperarse inmediatamente en caso de emergencia.

非常用持出品は非常時にすぐ取り出せるように用意しておく



**!** Haga acopio de alimentos y artículos de primera necesidad para emergencias utilizando "material rodante".

「ローリングストック」を活用し、非常時の食料・日用品を備蓄する

## Kit de Emergencia 非常持出品

• Suministros mínimos que debe llevar consigo durante una evacuación. Necesitará provisiones para al menos 3 días.

避難時に持っていく最低限の必需品。最低3日分は必要です。

• Guarde sus pertenencias en una mochila para que pueda evacuar rápidamente.

すぐに逃げる事ができるように、持ちものはリュックサックに入れておきましょう。

Alimentos de emergencia (Comida que no hace falta cocinar, 3 comidas) 非常食(調理不要のもの3食)

Agua potable 飲料水

Casco / Capucha contra desastres ヘルメット・防災ずきん

Guantes de trabajo / Guantes de cuero 軍手・皮手袋

Silbato ホイッスル

Zapatillas / Zapatos de interior スリッパ・上履き

Toalla  Bolsa de plástico タオル ポリ袋

Ropa de abrigo / Ropa exterior / Ropa interior 防寒着、上着、下着

Objetos de valor (Libreta de banco, Sello [Inkan], Efectivo [incluidas monedas], etc.) 貴重品(通帳、印鑑、現金(小銭含む)など)

Cargador / Batería del teléfono celular 充電器、モバイルバッテリー

Linternas / Faros 懐中電灯・ヘッドライト

Radio portátil 携帯ラジオ

Pilas de reserva 予備の電池

Pañuelos de papel ティッシュ

Inodoro móvil 携帯トイレ

Botiquín de primeros auxilios (apósito adhesivo, vendas, medicamentos, etc.) 救急セット(絆創膏、包帯、常備薬など)

Pasaporte, Tarjeta de residencia, Tarjeta MyNumber パスポート・在留カード・マイナンバーカード



**Artículos Plus** **Cosas útiles.** ¡Imagínese la vida durante la evacuación e intente agregar elementos! あると便利 避難生活を想像してアイテムを追加してみましょう

• Cinta de embalar / Cinta aislante 梱包用テープ/ガムテープ

• Rotulador permanente 油性マジック

• Cuerda ロープ

• Calentador corporal desechable 使い捨てカイロ

• Colchoneta portátil クッションマット

• Sábana de picnic / Sábana de tierra レジャーシート

• Sábanas húmedas para el cuidado bucal □腔ケア用ウエットシート

• Hojas húmedas para toallitas corporales 体拭き用ウエットシート

• Tapones para los oídos, Máscaras para los ojos 耳栓、アイマスク

• Prepárate para hacer frente a cada situación individual.

それぞれの状況に応じて準備をしましょう。



**Tener mala vista**

目が悪い場合



Gafas 予備の眼鏡  Lentes de contacto 使い捨てコンタクトレンズ



**Mujer**

女性の場合

Security goods 防犯用品

Artículos sanitarios (toallita higiénica) 生理用品

Hoja desmaquillante メイク落としシート

Productos para el cuidado de la piel スキンケア用品



**Bebés**

乳幼児がいる場合

Preparados en polvo y líquidos para lactantes ミルク(粉・液体)  biberón ほ乳瓶

Alimentos de destete, tentempiés 離乳食、おやつ  Pañal de papel 紙おむつ

Libreta Materno-Infantil (boshi techo) 母子手帳  Toallitas para bebés おしりふき

Cosas importantes para los niños (peluches, etc.) 子どもの大切なもの(ぬいぐるみなど)  Cortaúñas つめ切り



**Ancianos, Discapacitados y Enfermos crónicos**

高齢者、障がいや持病がある人の場合

Alimentos de emergencia fáciles de consumir 食べやすい非常食

Dentaduras postizas 入れ歯  Gafas de lectura 老眼鏡  Audífono 補聴器

Caña 杖  medicina regular 常備薬  Pañales para adultos 大人用紙おむつ

Certificado de discapacidad 障害者手帳  Marca de ayuda / Tarjeta de ayuda ヘルプマーク・ヘルプカード

## Artículos para Almacenar en caso de Catástrofe 災害用備蓄品

• Qué preparar para la evacuación del hogar, al menos para una semana.

在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも1週間分は必要です。

Alimentos (por ejemplo, alimentos de retorta, alimentos liofilizados) 食料(レトルト食品、フリーズドライ食品など)

Agua potable (3 litros por persona y día) 飲料水(1人1日3リットル)

Estufas de cassette, Bombonas de gas  Nevera-caja カセットコンロ、ガスボンベ クーラーボックス

Envoltorio de plástico, Papel de aluminio 食品用ラップ・アルミホイル

Tanques plásticos para agua / Bolsas para agua 給水用ポリタンク・給水袋

Vajilla desechable (por ejemplo, palillos divisibles, platos de papel, vasos de papel) 使い捨ての食器類(割りばし、紙皿、紙コップなど)

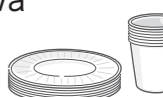
Baño portátil 非常用トイレ

Papel higiénico トイレットペーパー

Papel prensa 新聞紙

Linternas LED LEDランタン

Pilas de reserva 予備の電池



Prepare alimentos y bebidas con regularidad. 普段から食べ物や飲み物を準備しておきましょう。 Preparar 備える

**"Almacenamiento rodante"** ローリングストック

Compre alimentos y otros artículos que puedan almacenarse durante mucho tiempo, y compre otros nuevos antes de que se los coma todos.

長い間保存することができる食べ物などを買ひ、全部を食べてしまう前に新しいものを買ひましょう。

買い足す **Comprar más** 消費する **Consumir**

