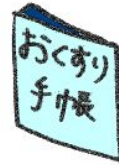


このような備えがあればいいですね

飲み水・非常食の他に

- ・ お薬手帳のある人は持って出る
- ・ インスリンや毎回飲んでいる薬は持って出る
- ・ 授乳中の方は、母乳はショックで出なくなる可能性があるので
ミルク・哺乳瓶・水を準備しておく
- ・ トイレが使えないことが想像できます。
紙おむつ・ビニール・新聞紙・ウェットティッシュ・生理用ナプキン
- ・ 電池式の懐中電灯とラジオ



ケガをしたりして病院受診をする場合

災害の程度によりますが、病院等の医療機関は混雑し、より重症の方の治療が優先されます。
先着順での診療ではありません。
病院等の指示に従って落ち着いて行動するよう心がけましょう。

