

▼ ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้

ชื่อ	ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์	อื่นๆ กรุปเลือดหรือสิ่งที่สำคัญอื่น ๆ

▼ เบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อกรณีฉุกเฉิน

	ชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	อื่นๆ
เมือง			
สถานีตำรวจ			
ป้อมตำรวจ			
สถานีดับเพลิง			
บริษัทไฟฟ้า			
บริษัทแก๊ส			
การประปา			
บริษัทโทรศัพท์			

▼ สถานที่อพยพ

สถานที่อพยพ	
เส้นทางอพยพ	
สิ่งที่คนในครอบครัวควรรู้	



ควรปรึกษาเกี่ยวกับ
ภัยธรรมชาติ
ในครอบครัวเป็นประจำ

การเตรียมตัว

ภัยธรรมชาติอย่างแผ่นดินไหว เป็นสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ว่าจะเกิดขึ้นที่ไหนหรือเมื่อไร ในแต่ละวันเราควรเตรียมพร้อมทั้งกายใจและสิ่งของที่จำเป็นให้พร้อมรับมืออยู่เสมอ กรุณาเช็คสิ่งของในบ้านและจัดเตรียมสิ่งของที่จำเป็นตามรายการต่อไปนี้



埼玉県警察シンボลมスコット
ポッポくん

กระเป๋าใส่ของใช้ฉุกเฉิน

สิ่งของเตรียมไว้สำหรับเด็ก

สิ่งของเตรียมไว้สำหรับผู้หญิง

สิ่งของเตรียมไว้สำหรับผู้สูงอายุ

สิ่งของไว้ใช้ยามจำเป็น(สิ่งของที่เตรียมไว้ในบ้าน)

สำนักงานตำรวจภูธรไซตามะ

เว็บไซต์ <https://www.police.pref.saitama.lg.jp>

กระเป๋าใส่ของใช้ฉุกเฉิน			สิ่งของเตรียมไว้สำหรับเด็ก		
น้ำ(คนละ3ลิตรต่อวัน)	ชุดปฐมพยาบาล(พาสเตอร์ ผ้าพันแผล ผล ปรอทวัดไข้ ยาสามัญประจำบ้าน)		นมผง ขวดนมแบบใช้แล้วทิ้ง		อาหารทารก ช้อนส้อมแบบพกพา
อาหาร(อย่างน้อยสำหรับ3วัน)	แผ่นแปะร้อนใช้แล้วทิ้ง		แพมเพิส กระดาษเปียกเช็ดก้น		เป้อุ้มเด็ก
หมวกกันน็อค หมวกป้องกันศีรษะ	ผ้าห่ม		ขวดน้ำล้างก้นแบบพกพา		ไฟฉายแบบคล้องคอ
เสื้อผ้า ชุดชั้นใน ผ้าขนหนู	ถุงมือ		สิ่งของเตรียมไว้สำหรับผู้หญิง		
เสื้อกันฝน	อุปกรณ์ล้างหน้า ชุดแปรงฟัน		สินค้านามัย (ผ้าอนามัย กางเกงอนามัย)		กริ่งป้องกันตัว นกหวีด
รองเท้าผ้าใบไม่มีเชือก	เครื่องเขียน สมุดโน้ต		สิ่งของเตรียมไว้สำหรับผู้สูงอายุ		
ไฟฉาย	หมวกาก		เครื่องช่วยฟัง		แพมเพิสผู้ใหญ่ แผ่นซึมซับปัสสาวะ
วิทยุพกพา	เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ		อาหารอ่อน		น้ำยาล้างจุดอับร่างกาย
แบตเตอรี่สำรอง สายชาร์จ	ทิชชูเปียก		ฟันปลอม น้ำยาล้างฟันปลอม		ยาประจำตัว
ไม้ขีดไฟ เทียน	สบู่		ไม้เท้า		สำเนาสมุดบันทึกยา
สมุดบัญชีธนาคาร ตราประทับ			สิ่งของไว้ใช้ยามจำเป็น(สิ่งของที่เตรียมไว้ในบ้าน)		
เงินสด			อาหารและน้ำ(สำหรับ1อาทิตย์หรืออย่างน้อย3วัน) × สมาชิกในครอบครัว		
บัตรประจำตัวต่างๆ (หนังสือเดินทาง บัตรไอริว)			ของใช้(ทิชชู กระดาษชำระ ฟิล์มถนอมอาหาร ถุงขยะ ถังพลาสติก ถุงสำหรับถ่ายแบบพกพา)		