

居家避难

如果确认家中安全，选择居家避难也是一种可行的方式

前往避难所避难也是一种选项，但如果周边环境安全，家中也未受损，也可以考虑留在家中“居家避难”。提前判断风险，并考虑发生灾害时该在哪里避难，是必要的。

储备品来代替生活必需品

为了对应紧急情况，我们可以用储备品替代常规的生活用品。

燃气，可用便携式燃气炉代替。

照明，可使用电池供电的露营灯或头灯。

手机充电，准备手动发电充电器。

饮用水，储备瓶装水等替代。



厕所可能无法正常使用

在灾害中，厕所可能无法使用，因此需提前确保有足够的生活用水。可以考虑在住宅中安装雨水收集罐，或洗澡后保留浴缸中的剩余水，以备不时之需。调整日常生活习惯，也能帮助更好地应对突发状况。



循环储存与使用

～如何应对居家避难期～

关于应急食品的“循环使用法”

是否曾遇到过储备的食品在不知不觉中过了保质期？推荐使用“循环使用法”。

这种方法是平时购买多一点保质期较长的食品，如速食品、罐头等，并在日常生活中食用，同时补充消耗的部分。通过这种方式，可以确保家中始终存有新鲜的应急食品。

建议大家尝试这种方法。



除了食品外，还建议多储备卫生用品、尿布湿等日用品。