



Daftar untuk Penanggulangan Bencana (edisi cara penyelamatan diri sendiri dan keluarga)

※ Apa yang diperlukan masing-masing berbeda, tergantung pada anggota keluarga dan wilayah dimana Anda tinggal. Diskusikanlah mengenai bencana dengan keluarga dalam kehidupan sehari-hari.



Lindungi diri sendiri

【Ketika terjadi guncangan】

- ① Jauhkan diri dari perabot rumah tangga dan benda lain yang berisiko jatuh.
- ② Berlindung di bawah meja dan lain-lain, dan melindungi diri dari benda-benda yang berjatuh.
- ③ Jangan segera keluar dari bangunan.

【Shake Out】

- ① Ambil posisi meringkuk.
- ② Lindungi kepala.
- ③ Jangan bergerak.



【Setelah guncangan mereda】

- ① Pencegahan kebakaran
 - Tutup keran gas.
 - Cabut stop kontak
 - Putuskan arus listrik dengan PMT.
- ② Jika terjadi kebakaran, bersikaplah dengan tenang dan padamkan api.
 - Penggunaan alat pemadam kebakaran dan lain-lain
- ③ Amankan jalan keluar.
 - Buka pintu atau jendela.



Tindakan keselamatan di dalam rumah

Pada gempa besar di masa lalu, banyak orang yang menjadi korban luka parah dan korban meninggal dunia tertimpa perabot rumah tangga. Ketika gempa besar terjadi, perabot rumah akan jatuh. Oleh karena itu, kita perlu memikirkan dan mengambil langkah untuk mengantisipasinya.

- ☐ Pencegahan terhadap hamburan pecahan kaca
- ☐ Pencegahan terhadap jatuhnya perabot rumah tangga
- ☐ Pencegahan berhamburnya peralatan makan



Cara efektif mengambil kontak sewaktu HP dan telepon tetap sedang direvisi

【Telepon Layanan Pesan “171”】 ※Pelayanan pesan suara hanya bisa dipergunakan ketika terjadi bencana besar.

Cara untuk merekam pesan

- ① Tekan tombol “171”
- ② Tekan tombol “1”, dan ikuti arahan suara
- ③ Masukkan nomor telepon Anda
- ④ Merekam pesan (dalam waktu 30 detik)

Cara mendengar pesan

- ① Tekan tombol “171”
- ② Tekan tombol “2”, dan ikuti arahan suara
- ③ Masukkan nomor telepon orang yang ingin Anda pastikan keselamatannya
- ④ Mendengar pesan

【Pelayanan papan pesan dari masing-masing perusahaan HP】

- ① Buka situs “災害用伝言掲示板 (pelayanan papan pesan saat bencana)” dari halaman utama masing-masing perusahaan HP.

Cara mendaftarkan pesan

- ② Memilih “登録 (mendaftar)”
- ③ menulis pesan (maksimal 100 huruf)

Cara mengecek pesan

- ② Memilih “確認 (mengecek)”
- ③ Menekan nomor telepon orang yang ingin Anda pastikan keselamatannya
- ④ Melihat pesan

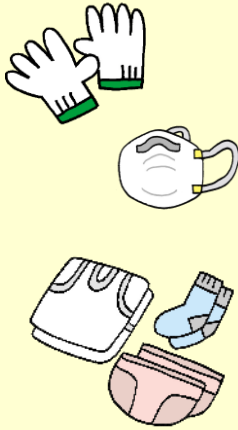
※裏面には、防災用具チェックリストが掲載されてます！
ぜひ確認してみてください！！

Daftar perlengkapan darurat

◆Persediaan bahan makanan ~Persediaan lebih dari 3 hari
(sebisa mungkin untuk 1 minggu)

【Daftar perlengkapan darurat】

- ☐ ransel
- ☐ helm
- ☐ sarung tangan
- ☐ masker
- ☐ tisu
- ☐ handuk
- ☐ celana dalam
- ☐ peralatan mandi
- ☐ makanan
- ☐ air minum
- ☐ kacamatan (kontak lensa)
- ☐ tisu basah anti-bakteri



- ☐ alat pelindung hujan
- ☐ senter
- ☐ baterai sel kering
- ☐ hand phone
- ☐ alat pengisi listrik (untuk HP)
- ☐ radio
- ☐ cap, buku tabungan, uang tunai
- ☐ korek api
- ☐ pisau
- ☐ perlengkapan menstruasi
- ☐ obat-obatan



【Bayi】

- ☐ makanan khusus bayi, susu bubuk
- ☐ botol susu bayi
- ☐ alat steril
- ☐ popok
- ☐ tisu basah untuk lap pantat bayi



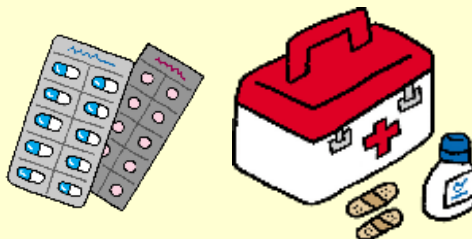
【Lansia】

- ☐ gigi palsu
- ☐ makanan khusus lansia
- ☐ popok khusus dewasa



【Orang yang menderita penyakit】

- ☐ alamat kontak dokter keluarga
- ☐ catatan resep obat
- ☐ obat-obatan resep untuk penyakit kronis



【Daftar stok barang yang harus disiapkan】

- ☐ jerigen air
- ☐ kompor gas portabel
- ☐ tabung gas portabel
- ☐ air minum (minimal 3 liter untuk 1 orang/hari)
- ☐ makanan awetan untuk kondisi darurat (nasi alfa, kalengan, makanan instan, cemilan, pangan fungsional)
- ☐ baterai sel kering
- ☐ pembuka kalengan
- ☐ selimut
- ☐ pakaian
- ☐ lilin
- ☐ toilet portabel
- ☐ alat steril, alat penghilang bau
- ☐ kotak P3K
- ☐ cairan disinfektan



【Barang yang lainnya】

- ☐ bungkus film plastik
- ☐ kantong sampah
- ☐ lakban
- ☐ terpal



【Hewan peliharaan】

- ☐ alamat kontak dokter hewan
- ☐ tali hewan peliharaan
- ☐ kandang hewan peliharaan
- ☐ makanan hewan peliharaan
- ☐ alat pembersih kotoran hewan



※ Daftar ini dibuat dengan berdasarkan dokumen Prefektur Aichi.

Pengalaman bencana alam di Jepang yang diceritakan oleh orang Indonesia



<https://youtu.be/FuoNIFPZPvs?si=-Gm6shwp6791rB2J>