

じしんの そなえ チェック

- 1. いえは じしんに つよく、たんす・れいぞうこ・テレビ・しょっきだななどを たおれないように している
- 2. まどや ガラスに、ガラスが とびちるのを ふせぐ シールを はっている
- 3. ねる へやに、かいちゅうでんとう・ふえ(けいてき)・スリッパや くつを おいでいる
- 4. マスク や しょうどくえき などを いれた、ひじょうもちだしぶくろ(ぼうさいリュック)を じゅんび している
- 5. ラジオ と けいたいでんわが つかえるように、よび でんちや モバイルバッテリーを じゅんび している
- 6. 3日(みっか)ぶん いじょうの たべもの と のみもの(みず)を いえに おいでいる
- 7. いつも のんでいる くすりを 1週間(いっしゅうかん)ぶん じゅんび している
- 8. にげる みち(ひなん けいろ)を、ひる と よる、じぶんで あるいて たしかめた
- 9. かぞくと の れんらくの しかたと、あつまる ばしょを きめて いる
- 10. しろいメール はいしん サービスに どうろく している

Earthquake Preparedness Check for Your Home

- 1. Your house is made safer for earthquakes, and furniture, appliances, and cupboards are fixed so they do not fall.
- 2. Shatter-proof film is on windows and glass.
- 3. In the bedroom, you keep a flashlight, whistle, and slippers or shoes.
- 4. You have an emergency bag (disaster backpack) with infection prevention items (mask, sanitizer, etc.).
- 5. You have a radio and mobile phone, with spare batteries or a mobile battery.
- 6. You keep at least 3 days of food and drinking water at home.
- 7. You have at least 1 week of daily medicine ready.
- 8. You have walked the evacuation route by yourself, in the daytime and at night.
- 9. Your family has decided how to contact each other and where to meet.
- 10. You are registered for the Shiroi City email delivery