

戸沢村中央診療所からのお知らせ

梅雨になり大雨が心配される時期となりました。災害に備えどのようなものを準備していますか？

避難時に必要な最低限の生活用品をまとめてみました。

お薬を飲んでいる人は、防災グッズや非常持ち出し袋と一緒に

数日分の薬とお薬手帳を持って避難しましょう。

※家族の状況によって必要なものは異なります。下記はあくまで一例です

- ☐ **数日分の薬、お薬手帳**
- ☐ マイナ保険証、資格確認証、保険証
- ☐ 飲料水、すぐに食べられる非常食(食品)
- ☐ 衣類、ひざかけ、軍手、靴
- ☐ 歯ブラシ、石鹸、タオル、ボディシート
- ☐ マスク、アルコール消毒液、ウェットティッシュ、体温計
- ☐ 携帯電話、携帯充電器、懐中電灯、ラジオ
- ☐ 現金、貴重品
- ☐ 救急用品