
What is '72-hour Rule'? 72 時間ルールについて

- No city government can come to help you within 72 hours after a big one. You need to survive by yourself for 3 days.最低3日は自分で生き残る！
- No water, no gas, no electricity 水、ガス、電気がない。
- Don't use elevators. エレベーターは使っちゃダメ。
- You should have at least:
- 3 plastic bottles of water; 6 conservable food (e.g. instant noodles, cookies) 水と食料の確保



RISK

リスクを減らす方法

- Buy survival items サバイバル用品
- Water (3 big bottles) 水
- Dried/canned foods 食料品
- Torch (Maglite) 懐中電灯
- First-aid kit 救急用品
- Gloves 手袋
- Radio ラジオ



災害時の看板とアプリ

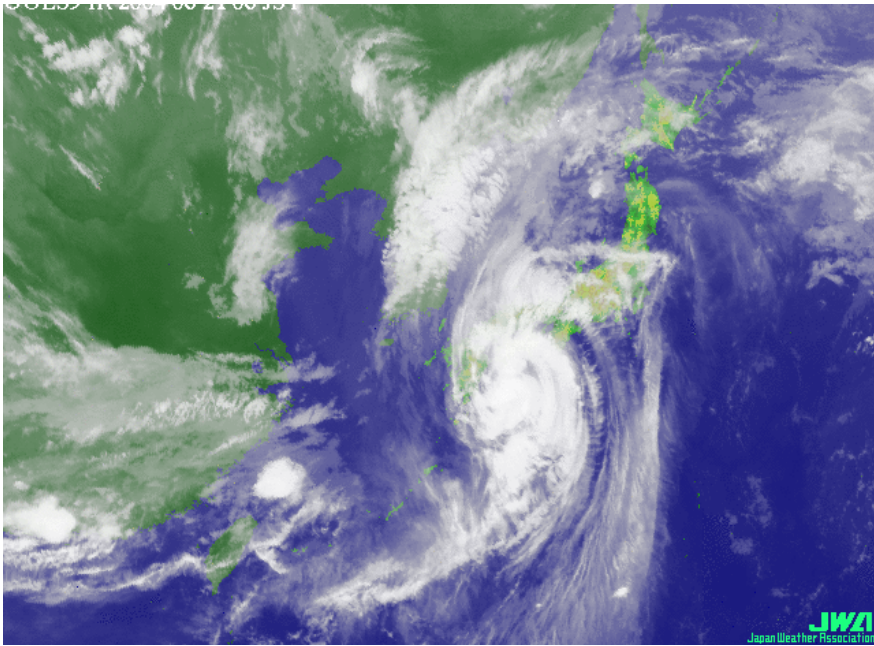
- [Safety tips](#)
- <https://www.rcsc.co.jp/safety>
- 日本語、英語、中国語、韓国語で情報を得ることのできるアプリです。





- Escape to uplands
高台へ避難
- Escape to upper floors
上の階へ
- Find something strong to hold on
頑丈なものを見つけて

Tsunamis 津波



台風

-
- Listen to weather broadcasts (watch out for warnings or 'keiho' ケイホウ)
 - Check your food storage (supermarket shopping) 食料の確保
 - Don't go outside (NEVER use a bicycle) むやみに外へは出ない

