

感染症防护措施

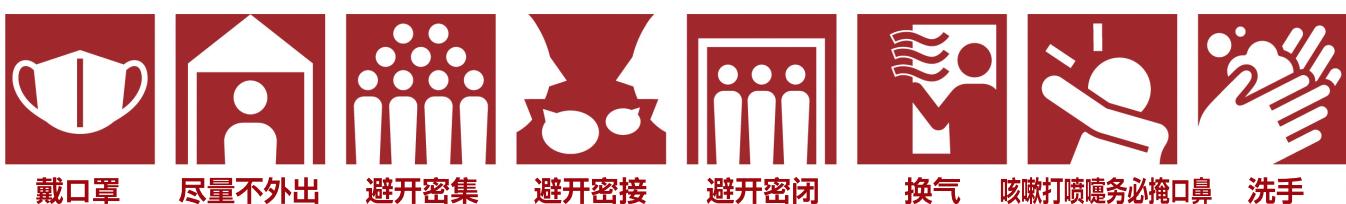
《感染症防护措施》

为了预防感染症，重要的是我们每个人都要对感染症有正确的认识，并了解适当的防护措施。无论在生活还是工作场所，让我们都养成防止感染蔓延的习惯。

感染症的基本防护措施

在感染症爆发期间，应采取以下防护措施

- 勤洗手、手指消毒、通风
- 咳嗽打喷嚏务必掩口鼻
- 与人交谈时或在拥挤场所要戴口罩
- 避开拥挤场所和时间
- 每天早上测量体温，检查健康状况
- 如有发烧或感冒症状，请尽量不要出门在家休养



洗手

洗手前
要把指甲剪短
·取下手表和戒指



在流动水下，将双手充分淋湿后，
涂上肥皂，充分揉搓手掌。



要充分揉搓指尖和指甲之间。



握住大拇指与手掌旋转揉搓。

正确的洗手方法



揉搓手掌时，手背要伸直。



清洗手指与手指之间。



不要忘记清洗手腕。

咳嗽礼仪



在电车、单位和学校等
多人聚集的地方咳嗽时



口罩的正确佩戴方法



① 要确保地遮住
鼻子和口
② 将口罩两侧的
耳带挂在耳上
③ 要覆盖到鼻子，
不可留下间隙

咳嗽和打喷嚏时
用手去捂

用肥皂清洗完毕后，要用流水清洗干净，
然后用清洁的毛巾或纸巾完全擦干。



做好火山喷发应对准备

可能会危害本市的火山有富士山、箱根山。

八王子市距离富士山山顶喷火口较远，不会受到溶岩流和火山灰流等伤害，但在大规模喷发时，预计因火山灰掉落出现以下损害。

火山灰掉落对本市的影响

- 打湿后道路变滑，视线变差
- 雨水槽、侧沟、下水道等堵塞
- 火山灰掉落时使用汽车雨刮导致前挡风玻璃等损伤
- 空调设备或电子设备等故障
- 对农作物收获量的影响
- 对电车等公共交通工具的影响

富士山防灾地图(火山灰掉落影响波及可能性高的范围)



资料来源：选自内阁府 富士山火山广域防灾对策基本方针 资料

火山灰掉落对身体的影响

外观看起来的如雪一般干净，但可能对人体的健康造成损害。

□对眼睛的影响

- 火山灰比较尖锐，进入眼睛后非常痛，揉眼睛会引起结膜炎或角膜剥离。

□对呼吸器官的影响

- 吸入火山灰后会损伤气管和肺，幼儿或高龄者可能出现呼吸系统疾病。
- 少量的火山灰掉落也需要引起哮喘等慢性病患者的注意。
- 掉落 1cm 以上的火山灰时，健康人也可能会出现呼吸器官障碍。

□对皮肤的影响

- 火山灰附着在皮肤上感觉粘乎。头发上附着火山灰后非常难清理。
- 火山灰中带有火山气体时可能会引发皮肤炎。皮肤不好的人注意不要露出皮肤等。

火山灰掉落时的留意事项

- 避免非必要外出，关闭窗户，尽量留在室内（呼吸系统不好的人特别注意）。
- 火山灰会到处散布，不要随意开车。
- 外出时使用防尘口罩、防尘眼镜。没有防尘口罩时用打湿的手绢代替。
- 排水口、雨水槽、换气口、建筑物、机械等尽力避免掉进火山灰。
- 湿的火山灰上容易打滑，攀登梯子和屋檐时需要注意。

大雪时的应对

防备好大雪的要点

- 避免非必要非紧急的外出
(公共交通工具停止,道路无法通行,外出时请尽早回家。)
- 乘汽车时,请务必使用防滑轮胎等雪地胎,或安装防滑链
(雪地中无法动弹时会因此导致交通堵塞。)
- 简易车棚应及时除雪
(2014年2月的大雪因简易车棚、储物柜、塑料大棚等倒塌造成了较多伤害。)
- 积雪后路面冻结,注意不要摔倒
(穿防滑鞋。小步幅前行。鞋底踩实地面前行。)



除雪的相关请求

请协助进行自家门前的除雪!

生活道路的除雪由各位市民的协助完成。
敬请与邻居们协助一起除雪。



绝对不可路上停车!

路上有车时可能无法除雪。
此外还可能会影响紧急车辆、巴士等通行,请勿在路上停车。

消火栓周围除雪!

消火栓被雪覆盖后,发生火灾时会影响灭火行动。除雪时避免消火栓被移动雪覆盖,并请协助附近的消火栓周边除雪工作。

除雪规则



可浏览除雪规则的视频

不向道路上扔雪



可能引发路面情况恶化,
导致事故。

将雪推到道路两旁



避免将雪倒入水道。

八王子市道路除雪作业补助金

对于由町会等实施的工程机械除雪作业进行补助。补助金额 1 次降雪、1 台工程机械等上限 15,000 日元。

补助对象需符合以下所有条件。

- 获得市道、道路管理者许可的国道或都道的除雪作业
- 町会等自行开展或委托企业等开展的内容, 使用可在公共道路上行驶的重机或手压式除雪机作业
- 积雪量大致在 10cm 以上降雪时的除雪作业

咨询处 道路交通部维修中心

电话 042-625-3526

传真 042-625-7193

核能灾害・国民保护

《核能灾害》

“核能灾害”是指核能发电站等泄漏放射性物质等，对国民的生命、身体或财产造成损害。

人们无法感受核能灾害的程度，所以掌握放射性物质相关的基本知识和正确的处理方法非常重要。

室内躲避是安全的第一步

□发出室内躲避的指示时，应立即戴上口罩，迅速移动至室内。(没有口罩时也可使用手绢。用水打湿后遮住口鼻。)

□仔细擦拭头发和衣服等后再进入室内，并立即洗脸、洗手、漱口。



□关闭换气扇和空调，关闭所有门窗。

(窗框部和换气口部用橡胶带等贴紧、密封后效果更好。)

□外出地穿戴的衣服放入塑料袋，系好袋口密封。

□装有食品的容器盖上盖子或使用保鲜膜封口。

《国民保护(弹道导弹落下时的行动)》

“国民保护”是指日本遭到武力攻击事态等时，国家、地方公共团体等应保护国民生命、身体及财产。此处特别介绍了弹道导弹落下时的行动相关内容。



关于弹道导弹落下时的行动

弹道导弹发射后可能不到10分钟就会抵达。导弹可能飞向日本时，将利用国家及时发布紧急信息的“J Alert”，通过防灾行政无线播放特别的鸣笛音，并将通过紧急速报邮件等发布紧急信息。

①迅速的避难行动

②正确且迅速地收集信息

遵照行政指示沉着行动。



国民保护门户网站

为了在武力攻击或恐怖袭击中保护人身安全



事先做好确认。

http://www.kokuminhogo.go.jp/shiryou/hogo_manual.html

导弹落下时，可从此处浏览政府的应对状况



首相官邸主页

www.kantei.go.jp/



Twitter账户

首相官邸灾害・危机管理信息

@Kantei_Saigai

J Alert (例) 请立即避难。请立即避难。请立即到坚固的建筑物或地下避难。导弹有可能落下。请立即避难。

播放消息后

请立即沉着冷静地行动。

在室外时

到附近建筑物中或地下避难。

(注) 尽量到坚固的建筑物中避难，附近没有时也可去其他建筑物。

没有
建筑物时

在有遮挡物处藏身，
或伏地保护头部。

在市内时

离开窗户或移动
至没有窗户的房间。

●在室外时：用手绢遮住口鼻，立即离开现场，
到密封性高的市内或上风处避难。

●在室内时：关闭换气扇、关闭窗口，贴上缝隙，
密封室内。



需要照顾者的应对处理

《地区间互助》

高龄者、残疾人、婴幼儿以及其他需要特殊照顾的人称为“需要照顾者”。其中关于残疾人，其中关于残疾者，根据残疾内容，平时的准备和避难时的支援不同。为了保护这些人不受灾害影响，请大家一起相互协助。

高龄者・卧床者

平时的准备

- 室内尽可能宽敞，家具、架子上不要放置重物、有角的物品。

灾害时

- 不要慌张外逃。
- 移动至家中安全的场所。



护理要点

- 紧急时背至安全的场所避难。
- 由多个护理者进行应对。
- 与其对话以消除不安。

耳聋者

平时的准备

- 将助听器、手机、可获得文字信息的便携式终端放置在身边。
- 携带好哨子、蜂鸣器、笔记用具。

灾害时

- 通过电视、文字播放、手机、笔记等获得正确的信息。告知附近的人耳聋，请求必要的支援。
- 吹哨子等告知所在的位置。



- 说话时张口按照正常方式讲话。
- 用手语、笔写、肢体语言等方法传递正确信息。

盲人

平时的准备

- 导盲杖和收音机等需要放在随时都伸手可及的地方。
- 家具等放置位置的变更务必告知本人。
- 携带好哨子、蜂鸣器。

灾害时

- 吹哨子等告知所在的位置。
- 请求周围的人带领至安全的场所。



- 灾害时前往本人身边，询问是否需要支援，告知正确的信息。
- 带领移动时，不要接触拿杖者的手，让其抓住腕、肩部，半步慢行。
- 说明时使用前后、左右、上下等具体的词汇。

肢体障碍者

平时的准备

- 充分确保室内的安全空间，采取防止家具等倾倒的对策。
- 充分确保轮椅车可通过的宽度。

灾害时

- 避免勉强采取行动，可行动时，采用匍匐等安全的姿势，并用坐垫保护头部。
- 轮椅车停放在安全的场所，通过护理者的协助请求避难支援。



- 轮椅车在阶梯移动时，由3~4人搬运比较安全。上行时前倾，下行后仰移动。
- 护理者只有1人时，利用背带等背至避难处。

灾害时残疾人支援手册

<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165.html>

根据残疾类型汇总了灾害时残疾人支援方法的手册。



面向残疾者的防灾手册

<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004166.html>

以残疾者为对象，根据残疾类型对灾害的日常准备、避难时的注意点进行汇总的手册。



外国人支援的强大助手！！VoiceTra 说话的内容翻译为外文！！可在各种灾害现场发挥作用。

以NICT开发的多语言语音翻译APP“VoiceTra”为基础，将急救现场使用频率高的会话内容作为“范文”收录，通过外语语音和图像文字实现顺利的交流。范文以外的对话也可进行语音翻译，并且可将说话的语言显示为日语文字，可用于与听力障碍者等进行交流。



<http://voicetra.nict.go.jp>

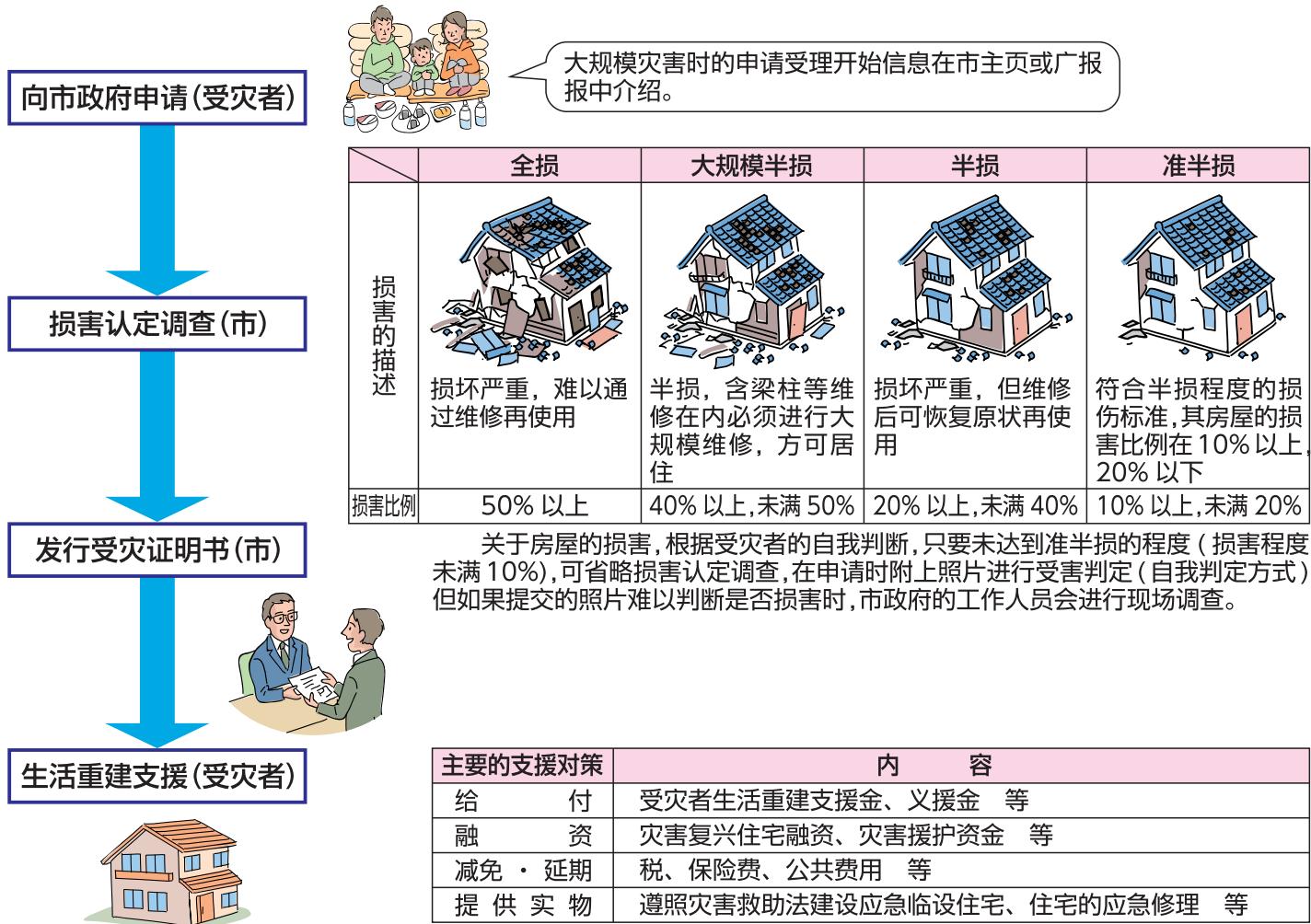


重建生活

《受灾证明书的发行和支援》

受灾证明书是指在发生大规模地震和风灾水害等灾害时，市町村对住房等相关的损害情况进行调查，证明受害程度的资料。以该受灾证明书为基础，将采取发放生活重建支援金，入住应急临设住宅等行政支援措施。

●从受灾至利用支援措施的流程●●●



应急危险度判定

发生大地震时，为了防止因余震等造成二次灾害，需要对建筑物进行调查（应急危险度判定）。

以建筑物是否安全“危险（红色）”“需要注意（黄色）”“已调查（绿色）”3种分类判定。

展示在建筑物的显眼位置，通知居住者等。



注意！

应急危险度判定所伴随的调查与发行受灾证明所伴随的损害认定调查不同（即使应急危险度判定属于危险（红色）判定时，受灾证明书也并非一定为全损）。

《灾害废弃物的处理》

在发生大规模自然灾害时，可预见会同时产生大量的灾害废弃物。为了灵活、迅速的进行处理和再资源化，灾害时请尽可能地进行分类排放。详细内容请浏览“灾害时的垃圾排放・分类等注意事项”。

八王子 灾害時のごみの排出 分別等

检 索 click !!



参加自主防灾组织

《自己的城市自己保护》

灾害发生时，个人单独行动无法最大限度发挥地区整体的力量。为了保护地区免受灾害，地区的所有人相互协助有组织地活动非常重要。除了灾害发生时以外，平时也会让地区的所有人致力于开展防灾活动的组织即“自主防灾组织”。



自主防灾组织的活动分为日常的活动和灾害时的活动。

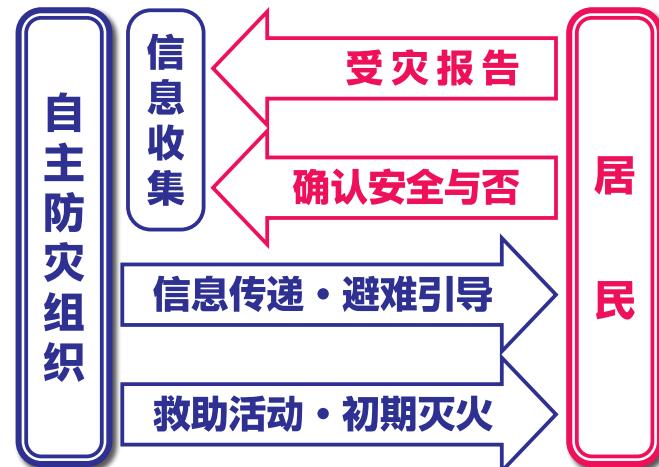
平时的活动

- 防灾知识的普及启发
- 掌握需要照顾者
- 实施防灾训练
- 确认地区的安全
- 防灾器材物资的确保・完善 等

灾害时的活动

- 掌握・传递受灾信息
- 确认地区居民安全与否
- 受灾者的救援救助
- 初期灭火活动
- 协助避难所的开设、运营 等

灾害发生



来自市政府的“主要支援”

八王子市为了促进自主防灾组织的活动，开展以下支援。

- 对自主防灾组织资助物资器材
- 提供用于防灾训练的α化米(干燥米饭)等
- 派遣起震车
- 实施防灾指导员培养研修
- 由消防团分机能分团提供训练建议

地区防灾计划

地区防灾计划是对市内一定地区内的居住者及企业自发地开展防灾活动所制定的计划。通过制定与地区的特性相应的活动，有助于提高地区居民自救、互救的防灾能力。

关于纳入计划的项目等、制作地区防灾计划时的要点，在下述的《自主防灾组织手册》中也有作介绍，敬请浏览。

自主防灾组织手册

为了使自主防灾组织更加活跃地开展防灾活动，通过实例等，对从组织的成立到开展活动作介绍。手册对于今后成立自主防灾组织的各位地区人士以及已经成立组织并开展活动的人士均能发挥作用。

八王子 自主防災組織ハンドブック

檢索  click !!

