

「広報上越」

「精选中文版」登载「广告上越」中对您有用的信息

【编辑·发行】公益社団法人 上越国際交流協会 (JOIN)
〒943-0821 上越市土橋1914-3 TEL: 025-527-3615 FAX: 025-522-8240
E-mail: join@ninus.ocn.ne.jp HP: <http://www.join-web.net/>



就梅雨季节可能出现的危险做好防御准备

●事先确认灾难预测图

通过洪水及泥石流灾害预测图，查看家附近的危险程度，确认好避难所的位置以及避难途径，为需要避难时做好准备。

●选择最佳避难行动，确保安全

去避难所避难不是唯一的选择。也可以选择家里安全的二楼，或者去附近较高的安全的建筑物避难。当市发出避难劝告时，就请立刻行动。

●注意收听天气预报

通过电视、收音机、英特网等通讯设备收集天气雨量、水位等信息

♣防止灾害的注意事项

●避难时如果有新冠肺炎病毒感染扩散的危险的情况下，应注意哪些重点？

- 为了避开指定避难所的密集现象，可以考虑去朋友、亲戚家或在自己家里避难。
- 避难时除了携带应急食品以外，还要带上体温计和口罩等。
- 在避难的地方要勤洗手，注意通风换气。
- 在指定避难所里如果感到身体不舒服时，请立即通知工作人员。



●在指定避难所应采取哪些对策？

与其他来避难的人保持安全距离，并按时清扫消毒，通风换气。为身体不舒服的人备有另外的空间，保健师巡诊时要确认其健康状况。

经济对策·生活援助制度

这是上越市实施的支援制度。今后会有变化的可能，请随时确认市网站的最新信息

■特别定额补助金

每人10万日元（将家族全员的补助金汇入户主的账户）。

- ▶对象…2020年4月27日之前在住民基本台账上注册的人
- ▶咨询处…总务管理科特别定额补助金事务室（☎025-526-5111）

■给育儿家庭发放临时特别补助金

每个儿童1万日元（汇入儿童手当的账户）

- ▶对象…2004年4月2日～2021年3月31日之间出生的儿童
- ▶咨询处…儿童科（☎025-526-5111、内线1711、1162）

■伤病补助金

适用对象为因新冠肺炎病毒感染者或疑似感染者超过3天不能上班而得不到工资的人

- ▶适用期间…2020年1月1日～9月30日之间无法上班的人
- ▶申请·咨询处…国民年金科（☎025-526-5111 内线1661、1138）

■对生活窘迫者的自立支援制度（确保居住补助金）

适用于因离职·休业而收入减少，无能力支付房租的人。详细内容请商谈。

▶时间…平日 8:30~17:15

▶商谈·咨询处…所居住的地域包括支援中心或福祉科（☎025-526-5111、内线 1679）

■上越市促进店铺改装等补助金

为了防止感染安装隔离装置的费用予以补助。

▶申请·咨询处…12/11(周五)之前请向商业·中心市街地活性化促进室咨询（☎025-526-5111、内线 1826、1827）

缓纳市税，缓缴煤气·水费·下水道等费用

适用于个人以及企业。详细请咨询。

▶咨询处…缴纳市税=收纳科（☎025-526-5111、内线 1233 1688）

煤气等费用=煤气水道局料金中心（☎025-522-7030）

「新的生活模式」

防止感染的三个基本要素

① 与他人保持距离、②戴口罩、③勤洗手

◦人与人之间保持 2 米至少 1 米的距离 ◦外出玩耍的话选择室内不如选择室外

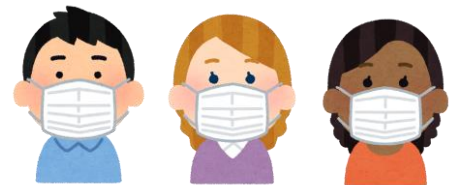
◦尽量避免面对面会话。

◦在室内会话时，即使不咳嗽和不发烧也要佩戴口罩。

◦外出回家后首先要洗手洗脸，尽可能尽快换衣服、冲淋浴。

◦用肥皂在流动水洗手 30 秒左右（也可以使用消毒液）

※会见老年人或体弱的人时，首先要保证自己的身体状况良好。



移动时如何防止感染

◦减少感染多发地区与地方地区间的移动。 ◦减少回乡与旅游。一定有必要时才出差。

◦为了万一出现被感染的情况，平时记录一下在哪里与谁见过。

◦随时关注当地的疫情状况。

日常的生活方式

◦勤洗手、用消毒液揉搓手指 ◦注意咳嗽礼仪 ◦尽量通风换气 ◦保持安全距离

◦避开「3 密」（密集·密接·密闭）

◦每天早上测量体温 确认健康状况。出现发烧感冒症状时要在家里休息。

事先做好购物计划，快速购物。将食物买回家或利用外卖，尽量不聚餐。跑步也要少人数进行。

采用远程办公，时间差出勤，在线会议等新的工作模式。

怀疑自己可能被感染时，请与「归国者·接触者咨询中心」咨询

①出现呼吸困难，很强的疲倦感，高烧等症状时。

② 老年人及体弱者（包括孕妇）出现发烧、咳嗽等轻微感冒症状时。

③ ①②以外的人，发烧、咳嗽等轻微症状持续 4 天以上时（必须持续服用退烧药者也同样）

▶咨询窗口

上越市保健所（☎025-524-6134、FAX：025-524-6998）

【平日】8:30~17:15 【周六·周日、假日】9:00~17:00

※其他时间请咨询上越地域振兴局（警备室、☎025-526-9317）

有关症状及预防感染的问题请向「市健康咨询电话中心」咨询

▶咨询窗口…市役所内（☎025-526-5111）

【平日、周六·周日、假日】8:30~17:15

