

## 疏散时必放在紧急袋里，能预防 2019 冠状病毒病的卫生用品

关于新型冠状病毒病和灾难疏散的会议  
日本红十字北海道看护大学 根本昌宏教授  
东京大学研究所情报学环 松尾一郎客座教授  
伊势红十字医院救急部 森本真之助医师

在没有有效的治疗与预防性疫苗以前，2019 冠状病毒病疫情可能会重复蔓延又被控制。这样的情况可能会维持接下来的 1-2 年。随着疫情的蔓延，我们的日常生活和与邻居接触的方式都有了重大改变。疫情已彻底的改变了我们的社会。它不仅传染性强，还对老年人非常的危险。

同时，每年的洪水和地震也夺走无数宝贵生命。

居住在危险地区的人们需要知道怎样逃离各种灾难。

发生水灾或地震时，当地市政当局会发出疏散令。请切记要把以下能预防 2019 冠状病毒病的卫生用品提前放进紧急袋里，好让疏散时方便。疏散时要记得保护自己和保护家人。

如果政府，医疗人员，自治会，町内会，和人民能够团结一致面对这段难关，相信最终一定能恢复正常安心的生活。所以请大家一定要加强自身防护，做好疫情防范。

（下列是疏散时应该一起带去的物品，建议您提前把它们放进紧急袋。请随机应变。）

### 1. 必放在紧急袋里，能预防 2019 冠状病毒病的卫生用品

① 口罩（没有的话能用厨纸和橡皮筋自制）

如何自制口罩：<https://www.youtube.com/watch?v=6gF2wuU2e2Q>

② 酒精消毒剂

③ 洗手液，肥皂（带给自己或家人用，不要跟别人共用）

④ 一次性塑胶手套（预防触摸很多人触摸过的门把手等时的接触感染）

⑤ 一次性塑料围裙或垃圾袋（避难所运行时能用上）

⑥ 温度计（带一个你习惯用的，因为市政当局有时候可能会有不够）

⑦ 室内鞋或拖鞋（防止地板的接触感染。最好是能防滑的，安静又能防止跌倒）

⑧ 正在服用的药物和药物史

⑨ 纸巾，湿纸巾，厨纸，塑料袋（带比平时使用的多）

⑩ 饮用水（带多点，如果用车疏散的话带更多）

⑪ 便携式马桶（有时避难所的厕所不能用，所以需要准备能便随使用）

⑫ 有记入家人亲戚的名，地址和紧急联络的文件

### 2. 应该把以下下载到手机

① 市政灾害地图（PDF）

② 东京防灾（PDF）<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1002260/1006208/index.html>

③ 东京生活防灾（PDF）等

④ 综合防灾软件【静岡県防灾】<https://www.pref.shizuoka.jp/bousai/application.html>



### 3. 欲知详情请联络 [corona-eva-bihin@community-bosai.jp](mailto:corona-eva-bihin@community-bosai.jp)