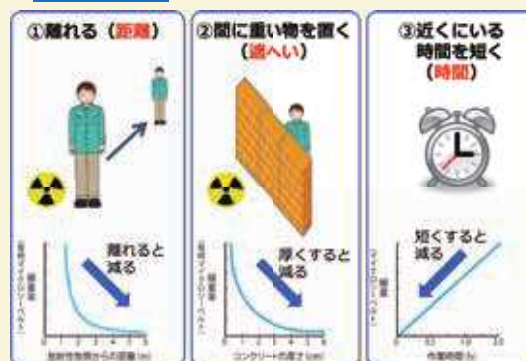


非常時に放射線や放射性物質から身を守る方法

○外部被ばくの線量を少なくするための方法

外部被ばくの線量を少なくするためには、放射性物質から距離をとる、放射線を遮る、放射線を受ける時間を短くする方法があります。身体が受ける放射線量は、放射性物質からの距離によっても大きく異なり、放射性物質から離れば放射線量も減ります。その他、遮蔽物を置いたり被ばくする時間を減らしたりすることにより、身体が受ける放射線量を減らすことができます。

線量低減 外部被ばくの低減三原則



(出典) 放射線による健康影響等に関する統一的な基礎資料(平成 29 年度版)

○非常時における放射性物質に対する防護

原子力発電所や放射性物質を扱う施設などの事故が起きた場合には、放射性物質が風に乗って飛んで来てしまうこともあります。

その際、長袖の服を着たりマスクをしたりすることにより、体に付いたり吸い込んだりすることを防ぐことができます。屋内へ入り、ドアや窓を閉めたりエアコン(外気導入型)や換気扇の使用を控えたりすることも大切です。なお、万一、放射性物質が顔や手に付いたとしても、洗い流すことができます。

空気を直接吸込まない
(マスクやハンカチで口をふさぎます)



食品に含まれる放射性物質の量に気を付ける

○非常時における退避や避難の考え方

放射性物質を扱う施設で事故が起きた場合、周辺への影響が心配される時には、市町村、あるいは県や国から避難などの指示が出されます。

家族や先生の話や、テレビ・ラジオなどから正確な情報を得ること、家族や先生などの指示をよく聞き落ち着いて行動することが大切です。自分の身を守るためにも、家族や隣人の命を守るためにも、誤った情報や噂に惑わされず、混乱しないようにすることが必須です。

また、事故後の状況に応じて、指示の内容も変わってくるので、情報を的確に捉えられるよう、注意が必要です。

自分で判断、行動できるようになるためには、避難方法や家族との連絡方法を確認しておくとともに、日頃から地域の原子力施設と自宅・学校・職場等の位置関係、放射線モニタリングの情報や気象情報(特に風向や降雨)などに注意を払うことが大切です。

退避・避難する時の注意点

<p>正確な情報を基に行動する</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一斉放送、広報車、ラジオ、防災無線など 	<p>屋内退避</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ドアや窓を閉める ● エアコン(外気導入型)や換気扇の使用を控える ● 外から帰って来たら顔や手を洗う ● 水道家屋より避難効果が高いコンクリートの建物への退避指示が行われることもある ● 食器に蓋をしたりラップを掛けたりする 	<p>避難</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ガスや電気を消す ● 戸締りをしっかりする ● 避難場所へは徒歩で ● 持ち物は少なく ● 近所にも知らせる
--	--	---

退避と避難は、どちらも放射性物質から身を守ることであり、「退避」は家や指定された建物の中に入ること、「避難」は家や指定された建物などからも離れて別の場所に移ることであります。