

在避难生活和参加支援灾区活动当中，尽量减少被辐射的注意事项：

2011年3月25日（星期五），在东北地区太平洋海面发生的大地震的避难生活、重建工作和支援灾区的活动中，与到现在为止发生的灾害有很大的区别。需要对福岛原子核电站（以下简称原发）发生的事故做出相应的注意对策。连续几天以来，一直在报道原发的事故状况、注水作业和连接外部电力等消息。感觉上好像已经避免了大的危机，但是在看政府发表的公布中，现在的状况还不能放松警惕。（3月24日为止）

「原发事故还没有结束，到结束为止还需要很长一段时间」「事故的影响由于其长期性和广泛性而提高了威胁的程度」「根据状况有影响人体健康的可能性」，请不要忘记上述状况，并且要做好充分的准备，收集多方面的情报。对于状况的变化请不要着急，而是做出相应的对策。

1. 关于放射线污染的基础情报

① 把握放射污染状况的信息

以后不知道会发生什么样的状况，现在还不能疏忽大意。即使离开“原发”30公里以上，由于风向和天气的影响，在意想不到的地方也有放射线浓度提高的可能性。被称为「SPEED1」的「放射线影响预测广播网系统」的预测信息还没有发表（3月24日为止），发表之后，请一定尽量得到这个信息。特别是从现在开始要去支援灾区的志愿者，为防万一，请每个团体和活动据点都要携带放射线检测器。还有，这是几个小时或者半天之后将要发表的消息，会公开文科省的放射线观测数据。

请参考 <http://eq.sakura.ne.jp>

<http://eq.wide.ad.jp>

② 把握天气和风向

在重建工作、支援活动和日常生活中尽量把握天气和风向。如果在从福岛原发吹来的风中活动的情况下，注意活动时间，有放射线检测器的话，也要更加留意数据的变化。特别在有下雨预报的时候，请确认下面的服装穿着注意事项。

③ 对婴幼儿、儿童和年轻人的影响及顾虑

越是儿童和年轻人，越是有将来由于辐射影响，而患上甲状腺癌等疾病的危险。灾区的孩子们在作为志愿者努力着，另外支援灾区的志愿者当中大学生等年轻人很多，请本人一定要注意，并且也要请周围的大人们理解上面②和③的注意事项，提醒他们注意。

2. 为尽量减少放射线污染，在穿着上的注意事项

进入4月之后会有比较暖和的日子，但是要尽量减少皮肤的外露。即使是在几乎没有检出放射线的地区。在灾区作业的时候，也有吸入尘土的危险，用湿的口罩或者毛巾会起到一定的作用。推荐使用防尘的眼镜和帽子。

为了防备在活动中附着上放射线物质，请注意以下的穿着事项。

雨具（雨衣）

为了容易弄掉放射线物质，请穿着表面光滑的雨衣，最好是带有帽子的雨衣。

用帽子等将头发盖起来

放射线会留在头发里

口罩、毛巾

为防止放射线从口、鼻进入，引起体内的辐射，请用湿的毛巾将口鼻盖住。因为放射线物质非常的小，经常保持口罩的湿润是非常重要的，所以携带装水的小喷壶是很便利的。

3. 希望去灾区的志愿者自行携带的物品

胶粘纸带

在屋内待机时用：用于密封窗户、换气口等等

医药品

创可贴：放射线会从伤口进入体内，为防万一，需要带上创可贴。

地图

方位磁针

为防止放射线污染，需要在上风活动，往上风移动时使用。

最好携带 スマートフォン 和充电器（充电电池）

40岁以下的人携带海带或者切成极薄的海带 ★

放射线检测器、放射线警报器（每个活动据点或者活动团体）

★甲状腺所需要的碘，如果通过正常渠道得到饱和的话，能期待防止吸收放射性的碘。含碘量多的食物是海带和切成极薄的海带。推荐每天少量的摄入。另外，如果有甲状腺障碍的人需要注意。（摘自「因为放射能首都一带消失了→谁也不知道的震灾对策」三五馆等）

4. 万一知道在外面受到了放射线的污染，不管怎样，先通知周围的人到屋内避难

从屋外到屋内避难之间，用湿的口罩或毛巾盖住口鼻。

- 经常穿长袖的衣服，戴帽子手套等防止皮肤外露。
- 雨水中有可能会带有放射性物质，注意不要被淋湿。如果被淋湿了，将衣服脱下，用湿毛擦拭身体，头发也要擦拭，并且梳理。如果有条件的话，沐浴一下。
-

● 屋内避难的注意点

为防止在屋外飞散的放射性物质进入屋内，要关好窗户、换气扇和空调。并且，将有缝隙的地方用胶粘纸带粘好。

● 如果万一被辐射了的情况下的对策

首先将衣服脱下，放在塑料袋里扔掉。然后用湿的毛巾擦拭全身，尽量早一点沐浴。马上和医院及役所等联络。

参考：根据 食品和生活的安全 1999 年 11 月 1 日 特定非营利活动法人チェルノブイリ 救援中部的情报