


家の中に入る「屋内退避」が安全への第一歩です。*

※万が一、原子力発電所から放射性物質の放出があった場合、屋外で行動していると、被ばく
※あわてて皆が一斉に遠くへ避難しようとする混乱や事故などを引き、かえって危険が高

くなる危険が高まるおそれがあるからです。
またおそれもあります。




屋内退避

POINT

「屋内退避」の指示が出たら、すみやかに自宅などの建物の中に入って、被ばくを防ぐようにしましょう。


①

自宅や職場、公共施設など、近くの建物(屋内)に入りましょう。



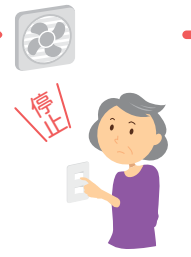
②

ドアや窓をすべて閉めましょう。




③

換気扇を止めましょう。
※外気を取り入れないタイプのエアコンは屋内退避中でも使用できます。(ご家庭のエアコンのタイプをご確認ください。)




④

外にいた人は、手と顔をよく洗いましょう。




⑤

食品を密封した容器に入れたり、ラップをしましょう。




⑥

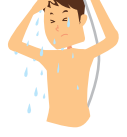
念のため、飲料水を密封容器に確保しましょう。



特に指示があったときは、外で着ていた服を脱ぎ、ビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと閉めてください。




特に指示があったときは、シャワーを浴びて洗髪してください。




コンクリートの建物への屋内退避がより安全です。

吸入による内部被ばくを、四分の一程度に抑えることができます。



木造家屋

外部被ばくを、約10%程度減らします。



コンクリートの建物

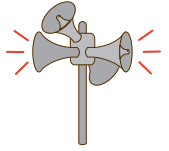

吸入による内部被ばくを、二分之一程度に抑えることができます。

外部被ばくを、40%程度減らします。

次のことを守りましょう

- テレビやラジオ、緊急メールなどから正確な情報を確認。
- 不要な外出を控え、指示があるまで自宅などで待機。
- 緊急を要する用事以外は電話を使用しない。
- 防災行政無線などの情報に注意する。
- 国や県、市の情報に従い、うわさやデマに惑わされない。

屋内にすることが安全への第一歩!

屋内退避後に避難指示が出たら…

避難

POINT

あわてずに、市の避難指示内容をよく確認し、指定された場所へ避難してください。

※避難するときには、できるだけ直接肌を出さない服装を心がけましょう。

