

# 災害かたづけボランティアに参加される皆様へ

## ★★★いわき市の放射線量★★★

いわき市合同庁舎 0.22  $\mu\text{Sv}/\text{h}$  6月14日 12:00  
(平常値 0.05-0.06  $\mu\text{Sv}/\text{h}$ )

水戸市 0.106  $\mu\text{Sv}/\text{h}$  6月14日  
(平常時 0.036~0.056  $\mu\text{Sv}/\text{h}$ )

## ★★★被ばくのリスクを減らすための対策★★★

放射性物質は、チリのようなものです。

体や衣服に付着した放射性物質は洗って除去し、体内になるべく取り込まないようにすることが大切です。また、アスベストなどを含んだ粉塵を取り込まないようにすることも同様です。

**ポイント!!** 目に見えない放射性物質を、吸い込まない、持ち込まない、ほっとかない

～服装～

### ●作業着はツルツル系がおすすめ

作業着はウインドブレーカーなど、ナイロン製の上下がおすすめです。表面がツルツルしているので、放射性物質が落ちやすく、速乾性があるので毎日洗濯ができます。

### ●防護マスクをしましょう

粉塵、アスベスト、重金属が体内に入るのを防ぐためにも、防塵マスクは必須です。プリーツ型のサージカルマスクは2枚重ねがベターです。風が強い日は、マスクの下に濡れたガーゼを入れ、口腔鼻腔内に入るのをさらに防いだ方がよいでしょう。最近、汚泥が乾燥し、スコップを入れると砂埃ようになります。目から放射性物質が入るのを防ぐためにもゴーグルはした方がよいでしょう。

### ●肌は露出しないようにしましょう

破傷風と同じように、小さな傷口などから放射性物質を取り込まないように気をつけましょう。これから暑くなると半袖などにならないと逆に熱射病などで具合悪くなってしまう可能性もあります。半袖や腕まくりをした場合は、なるべく早く洗い流すようにしましょう。首にはタオルを巻くのがよいでしょう。

～休憩時～

●うがいをしましょう

うがいをしてから水を飲みましょう。吐き出す場所は配慮が必要です。被災者のお宅の庭にペッとしないように。

●食べ物で取り込まないようにしましょう

食事の前に、手洗い洗顔をしましょう。水がないところでは、除菌シートやウェットティッシュで手や顔を拭きましょう。出来れば、昼食は、屋内（車内）など、外気に触れないところで食べるといいでしょう。

～作業終了後～

●車内に持ち込まないようにしましょう

自家用車に乗り込む前に長靴（安全靴）や、ゴム手袋、ゴーグルなどを脱いで大きな袋（ゴミ袋など）に入れ密封してから車に乗り込みましょう。

●屋内に持ち込まないようにしましょう

作業に使用したものは、屋内に持ち込まないようにしましょう。

●シャワーを浴びましょう

自宅に着いたら、まず、シャワーを浴びましょう。髪の毛も洗いましょう。なるべく目に入らないようにしましょう。

●洗濯と水洗いをしましょう

作業着など衣類はよく洗濯をしましょう（他の衣類と分けて）。どうしても気になる方は洗濯をしてから袋に入れ密封して捨てましょう。長靴、ゴーグル、軍手などは、水洗いをしましょう。（出来れば屋外で）