
放射線緊急事態における屋内退避

原子力発電所での事故や放射能汚染爆弾など、放射線緊急事態が発生した場合、避難する代わりに、自宅で退避するよう指示を受ける場合があります。この行動は「屋内退避」と呼ばれます。放射性物質の多くは、急速に崩壊し、放散されるため、自宅に短期間留まることで、放射線被爆から身を守る場合があります。自宅の壁が有害な放射線の大部分を遮断します。いくつかの簡単な予防措置を取ることで、放射線被爆を抑えることができます。疾病予防管理センターでは、あなたやあなたの家族を守り、安全で在庫の豊富なシェルターの準備をできるように、このファクトシートを作成しました。

自宅にシェルターを準備する

放射線緊急事態が発生した場合、自宅で最も安全な場所は、家の中央に位置する部屋または地下室です。これらの区域では、窓の数が少ないはずです。シェルターが窓から離れているほど、安全性は高くなります。

準備が重要になります。この区域に緊急時の必需品を保管します。緊急事態はいつ発生するか分からないため、事前に必需品を貯蔵し、シェルター内に必要なものを全てを保管してください。

シェルター内の必需品は6ヶ月ごとに確認します。有効期限の切れた医薬品、食品または電池などは交換します。また、新鮮さを保つため、シェルター内の水は6ヶ月ごとに交換します。

シェルターの位置と目的を家族全員に知らせます。この区域から貯蔵品を持ち出さないよう注意してください。シェルターから貯蔵品が持ち出されると、実際に必要な際に、重要な品目が見つからなくなることがあります。

ペットがいる場合は、シェルター内でペットが安らげる場所を用意してください。放射線緊急事態が発生した場合、ペットが屋外からシェルター内に放射性物質を持ち込まないように、ペットを屋外に出してはいけません。ペットがシェルター内に放射性物質を持ち込まないように、隔離できる場所を用意します。

緊急時の必需品を用意する

悪天候やその他の緊急事態が発生した場合と同様に、必需品を貯蔵します。以下に示すリストには、緊急キットを準備する際の検討事項が示されています。

- **長持ちする食品**—缶詰、乾燥および加工食品など。家族全員に少なくとも3日間は提供できる十分な食料を貯蔵します。
- **水**—緊急事態に備えるため、ボトル入りの飲料水を購入して貯蔵するか、単に水道水を貯蔵します。家族員1人あたり、1日約1ガロン（約3.8リットル）の水が必要になります。全員に3日間提供するのに十分な量の水を貯蔵します。
- **衣服および靴の取替え**—6ヶ月ごとに衣服を点検し、サイズの合わなくなった衣服や、特定の天候に合わない衣服は取り除きます。下着、靴下、頑丈な靴や作業靴だけでなく、必要に応じて、冬用または夏用の衣服も用意します。
- **紙皿、ペーパータオル、プラスチック製の食器**—食器を洗うのに十分な水はなく、地域の水源も汚染される場合があるため、使い捨ての皿や食器を貯蔵します。

- **ビニル袋**— 数日間シェルターから出ることができないため、排泄物を捨てるまで、ビニル袋で回収する必要があります。
- **寝具類**— シェルター滞在中に使用するシーツ、毛布、タオル、簡易ベッドなどを貯蔵します。
- **電池駆動のラジオおよび電池**— 数日間停電する可能性があります。電池駆動のラジオがあれば、緊急時のメッセージを聞くことができます。
- **医薬品**— 現在服用中の処方薬 2～3日分をチャイルドプルーフのボトルに入れ、シェルター用の医療キットに入れます。このボトルには、名前と有効期限を記したラベルを貼り付けます。（緊急時用の医薬品を少量入手する最善の方法については、かかりつけの医師にご相談ください。）6ヶ月ごとに、キット内の医薬品をチェックし、有効期限が切れていないことを確認します。
- **洗面用品**— 石鹸、殺菌ジェル、トイレットペーパー、消臭剤、消毒剤などを保管します。
- **懐中電灯および電池**— 数日間停電する可能性があります。懐中電灯はシェルター内で物を見る際に役立ちます。
- **電話または携帯電話**— 携帯電話や地上回線のサービスが中断された場合でも、緊急サービスに関する情報や助言を得るため、外部に電話をかけられる可能性があります。少なくとも週に一回、機器が完全に充電されていることをチェックしてください。
- **予備のメガネまたはコンタクトレンズ、洗浄液**
- **ガムテープおよび厚いプラスチックシート**— 放射性プルームが頭上を通過している場合、これらの素材を使用して、シェルターへのドアや換気口を短期間密閉します。
- **ペットフード、乳幼児用ミルク、おむつなど**— 他の家族員を忘れないように。幼児がいる場合は、追加のミルクとおむつも貯蔵してください。ペットがいる場合は、3日分のペットフードを保管してください。ペットが安らげる区域には、消毒のためのクリーナーも用意してください。
- **応急処置キット**— 応急処置キットを購入するか、自分で用意してください。必ず、次の項目を含めてください：
 - 滅菌済みの絆創膏
 - 滅菌済みのガーゼパッド（2 インチ x 4 インチ）
 - 粘着テープ
 - 滅菌済みの巻絆創膏
 - はさみ
 - ピンセット
 - 針
 - 温度計
 - ウェットティッシュ
 - 消毒用の軟膏
 - チューブ入りのワセリンやその他の潤滑剤
 - 石鹸または殺菌ジェル
 - ラテックスまたはビニル製の手袋
 - 安全ピン

- アスピリンまたは非アスピリン系鎮痛剤
 - 下痢止め薬
 - 緩下剤
 - 胸焼け用の制酸剤
 - 毒物管理センターからの指示があった場合は、嘔吐を誘発する吐根シロップ
 - 毒物管理センターからの指示があった場合は、嘔吐を止める活性炭
- **ゲーム、本、その他の娯楽品**— シェルターに数日間滞在する必要があるため、家族が時間をつぶせるものを用意します。子供の場合、長期間同じ場所に滞在すると、退屈する傾向があります。指絵、塗り絵、ゲームなど、シェルター内で楽しめるような活動を検討してください。

シェルターに入る前のヒント

屋外にいる際に警告があった場合は、できるだけ早く安定した建物の中に移動します。シェルター区域に入る前に、衣服や靴を脱いで、アクセサリを取り外します。悪天候（極端に寒いなど）の場合、自宅に入る前に、少なくとも上着を脱いで、放射性物質がシェルター内に入らないようにします。衣服と靴は屋外に放置します。シャワーを浴び、石鹸と水で全身を洗います。衣服を脱ぐことで、放射能汚染の90%を取り除くことができます。この簡単な措置を行うことで、曝露時間を短縮し、放射線による負傷のリスクも削減できます。

シェルターに入る前に、ファン、エアコン、強制空気加熱装置など外気を室内に持ち込むものをすべて止めます。すべての窓やドアを閉め、施錠し、暖炉のダンパーも閉めます。

放射性ブルームが頭上を通過している場合（ラジオを聴いて指示を確認すること）、シェルターに移動する前に、ガムテープやプラスチックシートを使用して、シェルターへのドア、窓、または換気口を短期間密閉します。数時間以内に、プラスチックシートとガムテープを取り除き、部屋を換気します。数時間以上シェルターを密閉すると、窒息する可能性があります。

ラジオは常に緊急対応ネットワークに合わせ、状況に関する最新情報を確認します。シェルターから出られる時期や他に必要となる緊急対策については、アナウンサーから情報が提供されます。