

# 自分でできる除染他

## ① 直接外気に触れている衣服を脱ぎます。



直接外気に触れている衣服を脱ぐだけで放射性物質の90%は取り除けます。

放射性的な埃を振りまかないようにそっと脱いでください。



脱いだ衣服をビニール袋または封印できる容器に入れます。

ビニール袋を他の人やペットの目につかない場所に置いてください。



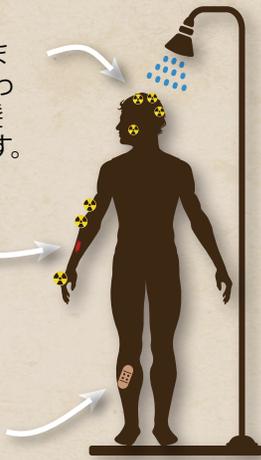
## ② 体をよく洗ってください。

シャワーが使えるなら：

石鹸とシャンプーで洗います。コンディショナーは使わないこと。放射性物質が髪に付着する原因になります。

皮膚に熱い湯をかける、ごしごしこする、引っかくなどしないように注意してください。

洗っている間、切り傷や擦り傷はしっかり覆い、放射性物質が開放創に入らないようにします。



シャワーが使えないなら：

流しか蛇口のあるところで手、顔、その他露出している体の部分を洗います。石鹸を使い、たっぷりの水で洗い流します。



流しも蛇口も使えないときは：

ウェットティッシュ、濡らした清潔な布、湿らせたペーパータオルで体の露出部分を拭きます。手と顔は特に念入りに。



鼻をかみ、ウェットティッシュ、濡らした清潔な布、湿らせたペーパータオルでまぶた、まつげ、耳を拭きます。



## ③ 清潔な衣服を身につける

清潔な衣服があるときは：

放射性物質から離れた場所にあるクローゼットや引き出しに入っている衣服は着ても安全です。



外気に触れている衣服を脱ぎ、よく振るかブラシをかけてからまた着用します。



清潔な衣服がないときは：

手、顔、露出している皮膚をもう一度流しか蛇口で洗います。



## ④ 他の人とペットを手伝いましょう。



できれば防水手袋と防塵マスクを着けます。

洗っている間、切り傷や擦り傷はしっかり覆い、放射性物質が傷口に入らないようにします。



流しか蛇口のあるところで手、顔、その他露出している体の部分をもう一度洗います。

