

核または放射能による非常事態

Nuclear or Radiation Emergencies

Nuclear or radiation emergencies occur when nuclear material or radiation is released or exploded during an accident or attack. An explosion can cause blinding light, heat, fires and dangerous radiation.

During a Nuclear or Radiation Emergency

If you are near the explosion:

- Leave the area right away. If you can tell which way the wind is blowing, move in the opposite direction or upwind. If possible, drive away with the windows closed.
- Find shelter, below ground if possible, but any building or shield will help limit your exposure to radiation. Shield yourself behind thick walls or metal. The thicker the shield, the better.
- Once inside:
 - ▶ Turn off all furnaces, air conditioners and fans.
 - ▶ Close vents.
 - ▶ Close and lock all doors and windows.
 - ▶ Take off your clothes and put them in a plastic bag. Seal the bag tightly.
 - ▶ Take a shower or wash your skin and hair well with soap and water.
 - ▶ Put on clean clothes.
- Listen for reports on the television, radio or Internet. Stay indoors until health authorities say that it is okay to come outside.
- Seek medical care if you are hurt.

核または放射能による非常事態とは、事故や攻撃によって核物質または放射能が放出されたり、爆発が起こった場合のことです。爆発によって閃光、熱、危険な放射線が生じる恐れがあります。

核または放射能による非常事態が発生した場合

近くで爆発が起きた場合:

- 直ちにその場を離れてください。風向きが分かるときは、風上へ移動してください。車で避難できる場合は、窓を閉めておきます。
- 避難場所を探しましょう。地下が望ましいですが、建物の中や遮蔽物があるところでも放射能への曝露を軽減できます。厚い壁や金属の後に隠れるようにしましょう。遮蔽物の厚さが厚いほど、効果があります。
- 建物内に避難したら、以下の作業を行ってください:
 - ▶ すべての火元、エアコンおよびファンのスイッチを切ってください。
 - ▶ 通気口も閉じます。
 - ▶ すべてのドアと窓を閉めてください。
 - ▶ 衣服を脱いでビニール袋に入れます。袋はしっかりと密封してください。
 - ▶ シャワーを浴びて、石鹸と水で皮膚と髪をよく洗い流してください。
 - ▶ きれいな衣服に着替えます。
- テレビ、ラジオ、インターネットなどで情報を集めましょう。保健機関から安全宣言が出されるまでは屋内にいきましょう。
- ケガをしているときは治療を受けられるところを探します。

If you are not close to the explosion:

Go inside and listen for reports on the television, radio or Internet. State and local officials will check the amount of radiation and tell you whether to stay inside or leave your home.

Your Health

At first, you can get hurt from the heat, fire and flying material from the explosion.

Depending on how much radiation is released, over time you may show signs of:

- Red skin
- Feeling tired
- Nausea and vomiting
- Diarrhea
- Headache
- Sore mouth or bleeding gums

It can take from a few hours to days for any signs to appear. Seek medical care if you were near the explosion. Your doctors may check for radiation effects throughout your life. Exposure to radiation can cause serious illness later in life.

爆心地が遠い場合:

屋内に入り、テレビ、ラジオ、インターネットなどで情報を集めましょう。州または地域の当局者が、放射線量をチェックし、屋内にいるべきか、または外に出るべきか知らせます。

症状

まず、放射熱または飛来物によってケガを負う危険があります。

放射線の量に依りますが、時間が経つにつれ以下のような症状が現れる場合があります:

- 皮膚の発赤
- 疲労感
- 吐き気や嘔吐
- 下痢
- 頭痛
- 口内の痛みまたは歯茎からの出血

症状が現れるまでには数時間から数日かかる場合があります。爆発現場近くにいた場合は、診療を受けてください。医師が放射線の影響を生涯にわたって検査する場合があります。放射線によって被爆すると、後年になってから重い病気を患う場合があります。