

## Q: 放射性物質の中での生活は、 どんなことに注意したらよいのですか？

### 【外出するとき】

- 皮膚はなるべく外気にさらさないようにします。
- 傷がある場合は、傷口を外気にさらさないようにします。
- 呼吸による内部被ばくを避けるため、マスクを着用します。
- 放射性物質は土の粒子に吸着されやすいため、土ぼこりを吸わないようにします。
- 子どもの泥遊びや砂場遊びで、泥や砂を口に入れないように気をつけます。
- 身近にあるホットスポット（とくに放射線量の高い場所）、たとえば雨どいの下や、コケの生えているところ、滑り台の下のくぼみなどには近づかないよう注意します。

### 【家にもどったら】

- 靴は、玄関の外で泥汚れを落とします。
- 帽子や傘、コートなど外気にさらされたものは室内に持ち込まないようにします。
- 鞆や荷物などで地面に置いたものは、底の汚れに注意します。
- うがい、手洗いをします。
- 目、鼻の中、髪を洗います。花粉症対策をもっと厳重にした対策をとりましょう。

### 【ふだんの生活で】

- 洗濯物や布団は花粉症対策と同じように、屋外には干さないようにします。
- 掃除はていねいに行なう。とくに水拭きが効果的です。
- 掃除機をかける場合にはマスクを着用します。掃除機のゴミを捨てるときにもぼこりを吸わない。