

5

「屋内退避」はどうすればいいの？

➡ 自宅や公共施設などの建物に入ってください。

効果的に実施するには？

- ドアや窓を閉めるなど、放射性物質が室内に入ってくることを防ぐと、被ばくする量を少なくすることができます。
- 放射性物質が通過するときは、避難をするために屋外にいるよりも、屋内退避によって放射性物質をできるだけ避けたほうが、被ばく量を少なくすることができます。

「屋内退避」の指示が出された場合

ドアや窓を
閉めてください。

換気扇などを
止めてください。

外から帰ってきた人は
顔や手を洗い
うがいをしてください。

食品にはフタをしたり、
ラップをしてください。

テレビ、ラジオ、防災行政無線等による
広報などの情報に注意してください。