



室内避难指示发布时

UPZ

# 室内避难的指示发布后应如何行动？



1

## A

住在 **UPZ (5~30km范围内)** 的居民首先应以**室内避难为主**。当发布室内避难的指示时,要迅速进入家里、工作地点或最近的公共设施等建筑内。请在没有进一步指示前不要外出。因为如果有放射性物质释放,户外活动可能会增加辐射危险。



2

如果发生核灾难时应该如何应对

## 室内避难时冷静对应很重要！

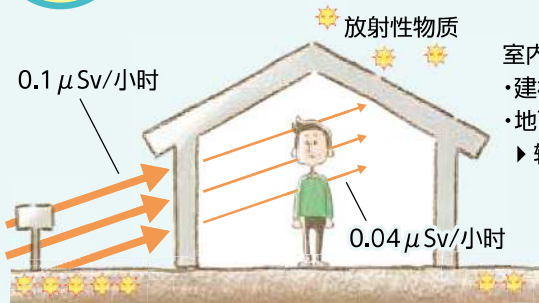


3

POINT

## 遮蔽和降低系数

来源:原子能安全委员会“核能设施等的防灾对策”(昭和55年6月(平成22年8月部分修订))



室内

- 建材有遮蔽效果
- 地下没有污染
- ▶ 辐射量率降低

地方	减少系数*
木制房屋(1~2层建筑)	0.4
楼房或砖制房屋(1~2层建筑)	0.2
每层450~900m <sup>2</sup> 的建筑(3~4层建筑)的1~2层	0.05
每层900m <sup>2</sup> 以上的多层建筑的上层	0.01

\* 设定距离建筑物足够远的室外的放射剂量为1时,与室内的放射剂量之比

6

## 在传染病流行时的室内避难的基本思路

如果在家里等地方进行室内避难,应**优先避免放射性物质的辐射**,当发布室内避难指示时,原则上不进行通风。





发布临时转移·避难指示时

UPZ

# 发布临时转移·避难的指示时应如何行动？



A

当发布临时转移·避难的指示后,做好准备,按照各自治体的指示,冷静地采取行动。在UPZ内的居民并不是都会同时临时转移·避难。只有当您所居住的地区的空间辐射剂量率超过国家标准时,才进行临时转移·避难。



1

2

如果发生核灾难时应该如何应对

3

4

5

6

7

POINT

您所居住的地区的空间放射线剂量率超过国家标准的情况：

**临时转移** 如果您所在地区的空间放射线剂量率**超过每小时 $20\mu\text{Sv}$** ,根据国家和自治体的指示,将在大约一周内进行避难。

**避难** 如果您所在地区的空间放射线剂量率**超过每小时 $500\mu\text{Sv}$** ,根据国家和自治体的指示,将在数小时内进行避难。

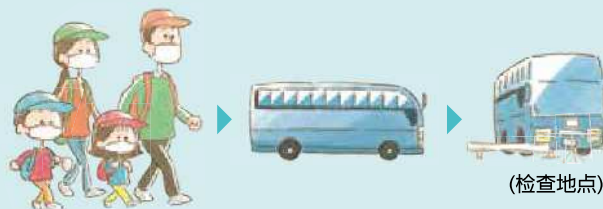
## ● 私家车避难

在紧急分发地点领取碘片,经过避难指定区检查地点检查后,前往避难地。



## ● 无法使用私家车避难的人

步行等前往临时集结地点。由县准备的公交车避难,然后在紧急分发地点领取碘片,经过避难指定区检查地点检查后,前往避难地。



●原则上,使用私家车进行避难。●关于您所居住地区的集结地点和避难方式的详细信息,请咨询各市镇。

## 避难地市镇

目标市镇	避难地点
薩摩川内市	鹿儿岛市,霧岛市,始良市,湧水町,垂水市,曾於市,南萨摩市,薩摩川内市内
市来串木野市	鹿儿岛市,枕崎市,指宿市,南九州市
阿久根市	长岛町,始良市,伊佐市,湧水町,熊本县芦北町,熊本县津奈木町
出水市	伊佐市,霧岛市,熊本县水俣市,出水市内
日置市	南萨摩市,日置市内
萨摩町	鹿儿岛市,霧岛市,萨摩町内
鹿儿岛市,始良市,长岛町	各个市或镇的区域内



# 避难时的检测如何进行?



**A**

在前往避难所的途中设置的避难指定区检查地点,对车辆和衣服等是否附着放射性物质进行检测。检测结果超出标准值时将进行简易去污。在避难途径路上的紧急配发地点未能领取碘片的人们,也可在此处领取。



使用私家车或公交车等车辆进行避难的居民,首先对车辆检测替代乘员检测。若车上未附着超出一定标准的放射性物质,或简易去污后低于标准值后,前往避难所。



※经过简易去污后仍附有超出标准放射性物质的车辆或携带物品,将在检测地点实施临时保管等措施。



将被运送至医疗机构进行去污。

## 应对核灾难的医疗制度:

### 核灾医疗基地医院:

2家医疗机构  
(鹿儿岛大学医院,济生会川内医院)

核灾时,不论是否受到污染的伤患者都会被接收,并进行适当的诊疗。



支援:

### 高度辐射医疗支援中心及核灾医疗·综合支援中心

国家研究开发法人量子科技研究开发机构、国立大学法人长崎大学等进行实施。

对核灾基地医院无法应对的伤患,进行专业治疗,以及对基地医院治疗提供专业建议。



协助

### 核灾医疗协助机构

16家医疗机构  
(鹿儿岛市立医院,鹿儿岛医疗中心等)  
17个机构  
(县内各保健所等)

支援核灾医疗及都道府县等进行的核灾对策。



1

2

如果发生核灾难时应该如何应对

3

4

5

6

7



避难时的检测地点

UPZ

# 避难指定区检查在 哪里进行?



A

避难指定区检查的实施地点是,在21个候选地中选择一个位于避难所  
避难路径上或其附近的地方进行设置的。



POINT

为了顺利地进行紧急避难,距离30km区域到避难所之间,在考虑到避难路线和到达避难所的便利性、以及面积等因素后,提前准备避难候选地。



1

2

如果发生核灾时应该如何应对

3

4

5

6

7

## 避难指定区检查地点的候选地:

### 长岛町

- ① 旧Sunset长岛遗址广场
- ② 长岛城川内运动场
- ③ 川床社区运动场

### 出水市

- ④ 出水市综合运动公园及出水市综合体育馆
- ⑤ 北萨地区振兴局出水支所

### 萨摩川内市(上甑岛)

- ⑥ 中甑渔港
- ⑦ 县道348号线(上甑町中野地区)

### 萨摩町

- ⑧ 柏原球场
- ⑨ 萨摩综合运动公园
- ⑩ 宫之城运动公园

### 始良市

- ⑪ 始良市蒲生体育馆
- ⑫ 县林业技术综合中心

### 日置市

- ⑬ 伊集院综合运动公园
- ⑭ 日置市综合体育馆及日置市中央公民馆
- ⑮ 日吉综合体育馆
- ⑯ 日置市吹上滨公园体育馆
- ⑰ 日置市吹上中央公民馆
- ⑱ 县立农业大学

### 鹿儿岛市

- ⑲ 郡山综合运动场
- ⑳ 松元平野岡运动公园
- ㉑ 县立足球·橄榄球场





暴风雨或台风来临时

PAZ

UPZ

# 暴风雨或台风来临时 应怎样应对?



# A

在遭遇暴风雨、台风等复合灾害时,首先要确保安全,所以在天气恢复正常、**能确保安全之前,优先选择留在室内避难**。天气恢复正常并且可以**确保安全时,再进行临时的转移或避难**。(在PAZ内部,如果强行避难会增加健康风险的人,应优先选择有辐射防护措施的室内避难设施避难。)



1

2

3

多种灾难同时发生时的应对方法

### 当气象厅发布 暴风警报等情报时



### 天气恢复正常后



## 在 PAZ 内的应对措施

### 设施范围发布避难指示时,需要紧急避难的人



准备避难,并在自家或其他地方\*进行室内避难



乘坐福利车辆等,前往UPZ外的避难地点。



对于健康风险增加的人,应在有辐射防护措施的室内避难设施避难,然后在避难准备完成后前往UPZ外的避难地点。



### 接到避难指示的居民

准备避难,并在自家或其他地方\*进行室内避难



**【自驾避难】**  
自驾车前往UPZ外的避难地。



**【公交车避难】**  
步行或其他方式到达临时集合地点,然后乘坐公交车前往UPZ外的避难地。



## 在 UPZ 内的应对措施



### 被指示暂时转移或避难的居民

在家\*中或其他地方进行室内避难



**【自驾避难】**  
自驾车前往碘片的紧急发放地点,然后在避难检查地点接受检查之后前往UPZ外的避难地。



**【公交车避】**  
步行或其他方式到达临时集合地点。乘坐由县政府准备的公交车避难,在紧急发放地点领取碘片,然后在避难检查地点接受检查后前往UPZ外的避难地。



\*当市或镇发布与泥石流、洪水等相关的避难指令时,应在指定的紧急避难地点或能确保安全的地方进行室内避难。



地震等灾难导致难以在室内避难时

UPZ

# 地震等灾难导致难以在室内避难时怎么办?



1

2

3

多种灾难同时发生时的应对方法

4

5

6

7

A

当地震等灾难导致房屋倒塌时,为了确保安全,应前往市或镇设立的附近的指定避难所避难。**在室内避难时如遭遇余震导致在家避难变得困难时,优先进行针对地震等事态时的避难方法极为重要,应迅速前往指定避难所或其他避难地点。**



发生地震

警戒状态

设施范围紧急情况  
(要求做好家中避难准备)

全面紧急情况  
(发布家中避难指示)

情况 1

在家中避难时由于地震等原因导致难以继续避难



室内避难的准备



在家中避难



当房屋倒塌等时,应前往附近的指定避难所避难



驾车或乘公交前往避难地



发生余震

余震将导致无法继续留在室内避难

UPZ之外

避难地

情况 2

当在指定避难所中因为房屋倒塌等原因而难以继续避难



当房屋倒塌等时,应前往市或镇设立的附近的指定避难所避难



已经在附近的指定避难所中进行室内避难



驾车或乘公交前往避难地





# 紧急时的传染病应该如何预防?



必须坚决做好戴口罩和手部消毒工作,并在临时集合地点、避难巴士、避难所等地方确保与他人之间的距离,需要**避免三密(密集、密切接触、密闭空间)**。



## 核灾难时的传染病对策

### 避难时

- 避难前做好健康检查
- 佩戴口罩
- 彻底消毒双手
- 避免不必要的交谈和进食



### 密切接触者、有发热、咳嗽症状者

- 若怀疑受到感染  
请联系家庭医生或保健所



### 在避难巴士上

- 家人坐在一起,与司机保持距离,空出与其他乘客之间的座位,保持距离



### 临时集合地点

- 保持与他人的距离



### 避难所

- 保持与他人的距离



### 在室内避难时

- 在家中等地方,不进行通风



1

2

3

4

紧急时的传染病对策

5

6

7





# 在避难所应该怎样应对?



各市镇已储备食品和生活物资以应对紧急情况。工作人员会进行引导等工作来帮助避难，请按照工作人员的指示冷静行动，相互协助。



1

2

3

4

5

避难所的应对措施

6

7

## 避难地的流程

### 1 进行登记

首先，请进行避难所的登记。按照工作人员的指示，确保正确登记。



### 2 遵循工作人员的指引

工作人员会提供灾难情报和必要的信息及发布指示，请按照工作人员的指示冷静行动。



### 3 实施健康咨询

预计有很多人在避难所生活中会担心健康问题，期间会提供健康咨询等服务。



### 4 确保适量的运动

为预防经济舱综合症，要进行适量的运动和及时补充水分。



### 5 将提供饮食

在避难地将提供必要的食物和生活必需品。



### 6 卫生管理非常重要

为预防传染病和食物中毒的发生，请注意卫生管理，如勤洗手等。



※在避难所可能会进行甲状腺的简易测量，以估计内部辐射剂量。



总结:



放射线是无法通过五官感知的，因此应根据国家、县、相关城市镇的信息，保持冷静并采取相应的行动。

1

2

3

4

5

6

核灾难发生时的行动准则(总结)

7

阶段 1

警戒状态

阶段 2

设施范围紧急情况

阶段 3

全面紧急状态

PAZ (5km范围内) 全区域

● 设施范围紧急状态需要避难的人\*的**避难准备**

\*包括老年人、残疾人、婴幼儿以及其他需要特别援助的人

● 学校和幼儿园等机构

**开始将孩子交还**给家长



UPZ (5km~30km范围内) 全区域

● 信息收集

● 学校和幼儿园等机构

**开始将孩子交还**给家长



● 设施范围紧急状态下需避难的群体**开始避难**

\*健康风险较高的人,应前往室内避难设施

详细内容请查看P14

● 居民应**准备避难**,  
及**服用碘片**

● 学校和幼儿园等机构无法交还给家长的孩子等应先乘坐巴士前往避难设施**开始避难**(在避难地点与家长交接)



● **室内避难的准备**



● 学校和幼儿园等机构继续与家长交接



● 居民服用碘片并**开始避难**



● 在家中、工作场所、公共设施等建筑内进行**室内避难**

● 学校和幼儿园等机构无法交还给家长的孩子等应在校舍内等地进行**室内避难**



将通过电视、广播、防灾行政广播、广告车、核电防灾应用APP等各种媒体发布信息。



每小时**超过20 $\mu$ Sv**

▶ 如果您所在的地区收到临时转移指示,应在**大约一周内进行临时转移**

每小时**超过500 $\mu$ Sv超**

▶ 如果您所在的地区收到避难指示,应在**数小时内避难**

● 学校和幼儿园等机构无法交还给家长的孩子等应在**临时转移地或避难地**与家长交接



碘片是什么？

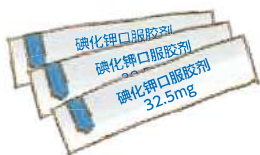
# 碘片到底是一种什么药？



当发生核灾难发生时，可能会释放含有放射性的碘（放射性碘）。一旦这些物质被人体摄入，它们会集中在喉咙处的甲状腺，并可能在未来导致甲状腺癌等疾病。通过服用碘片，可以防止放射性碘被甲状腺摄入。



碘化钾片剂



碘化钾口服胶剂

## 注意事项：

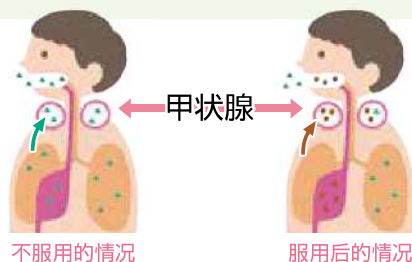
- 碘片不对非放射性碘的内部辐射有防护效果。
- 含有碘的“漱口水”或“消毒药”与碘片不同，绝对不可以作为替代品服用。

POINT

## 碘片的成分及副作用

### ● 碘片的主要成分是碘化钾。

有片剂、胶剂和粉剂三种形态。粉末剂需调成液态，适用于3岁以下的婴幼儿或难以吞咽片剂的人群。



## 服用

3岁以下	新生儿...1包16.3mg胶剂
	1个月至3岁以下...1包32.5mg胶剂
3岁以上	3岁至13岁以下...1片50mg片剂
	13岁以上...2片50mg片剂

- 原则上服用一次。（第二次以后，应优先考虑撤离到无放射性影响的地方。）
- 服用建议基于原子能规制委员会的判断，由国或县、市镇发布。
- 发生核灾难时，碘片的有效使用取决于服用的时机，因此请务必按照服用指示来服用。

**副作用**... 一般的过敏反应（如皮疹）、消化系统（如恶心、呕吐、胃痛、腹泻、口腔和喉咙的灼烧感、金属味、牙痛、牙龈痛、血便等）、其他（如甲状腺功能减退症、头痛、呼吸急促、感冒症状、不规则心跳、皮疹、原因不明的发热、喉咙肿胀等）。

**不能服用的人**... 对碘片成分或碘有过敏史的人不可以服用。

**需注意的人**... 正在医疗机构接受治疗的人，请咨询主治医生是否可以服用碘片。

## 分发方式

**PAZ(5km范围内)的居民**... 事前会分发，请务必参加事前分发说明会。

**UPZ(5~30km范围内)的居民**... 市政当局和保健所紧急分发储备药品，以备不时之需。此外，由于残疾或疾病导致在紧急情况下难以接收，满足一定条件且希望的人会进行事前分发。对于如何申请事前分发的方法，将通过宣传单通知在UPZ范围内的家庭，请依照说明申请。

1

2

3

4

5

6

7

参

考



## 防灾相关机构联系方式

※如果QR码无法正确读取,请用手指或纸遮挡旁边的QR码,然后重新尝试扫描。

### 【市政府・镇政府】

名称	电话号码	网页
薩摩川内市政府 (防灾安全科)	0996(23)5111	
市来串木野市政府 (城市规划防灾科)	0996(32)3111	
阿久根市政府 (总务科)	0996(73)1210	
鹿儿岛市政府 (危机管理科)	099(216)1213	
出水市政府 (生活安心科)	0996(63)2111	

名称	电话号码	网页
日置市政府 (总务科)	099(273)2111	
始良市政府 (危机管理科)	0995(66)3111	
萨摩町政府 (总务科)	0996(53)1111	
长岛町镇政府 (总务科)	0996(86)1111	

### 【消防・警察】

名称	电话号码	网页
薩摩川内市消防局	0996(22)0119	
市来串木野市消防总部	0996(32)0119	
阿久根地区消防组合	0996(72)0119	
鹿儿岛市消防局	099(222)0119	
出水市消防总部	0996(63)0119	
日置市消防总部	099(272)0119	
始良市消防总部	0995(63)3287	
萨摩町消防总部	0996(52)0119	
阿久根地区消防组合 东分遗所	0996(86)0119	

名称	电话号码	网页
鹿儿岛县警总部(警备科)	099(206)0110	
薩摩川内警察署	0996(20)0110	
市来串木野警察署	0996(33)0110	
阿久根警察署	0996(73)0110	
鹿儿岛西警察署	099(285)0110	
出水警察署	0996(62)0110	
日置警察署	099(273)0110	
始良警察署	0995(65)0110	
萨摩警察署	0996(53)0110	

### 【县・国】

名称	电话号码	网页
鹿儿岛县厅 (原子力安全对策科)	099(286)2543	
县北薩地区振兴局 (总务企划科)	0996(25)5106	
县川薩保健所	0996(23)3165	

名称	电话号码	网页
县环境放射线 监视中心	0996(20)2230	
原子力规制厅 川内原子力规制事务所	0996(23)1947	

1

2

3

4

5

6

7

参  
考



# 突发事件的应急准备

(居民检查清单)

## 请安装原子力防灾应用APP

对于  
「Android」  
用户，请从这里下载



对于  
「iPhone」  
用户，请从这里下载



## 请填写紧急时的指定集合地点和避难地点

集合地点

避难地点

## 携带物品检查清单

与防备自然灾害做好准备一样，定期做好准备。

在进行避难准备时，必须预先准备好那些在避难所难以迅速领取的生活必需品等物资。佩戴口罩、帽子和雨衣可以减少吸入和粘附到皮肤的放射性物质。原则上，避难时应使用私家车，平时应补充燃料。此外，请将携带物品放入紧急携带袋中，并用塑料袋等包裹起来。

### 贵重物品

- 现金 (包括零钱)
- 存折、印章
- 保险证、驾照
- 护照
- 母婴健康手册
- 残疾人手册



### 生活用品

- 便携式暖手宝
- 棉手套、拖鞋
- 打火机、火柴
- 笔记用具
- 便携式厕所
- 备用衣物、牙刷
- 防潮垫

### 避难(信息收集)工具

- 手机(包括充电器)
- 移动电池
- 便携式收音机
- 手电筒
- 备用电池
- 头盔
- 防灾头罩



### 应急食品

- 干面包、罐头
- 营养辅助食品
- 饮用水
- 糖果、巧克力



### 急救工具

- 急救工具
- 常备药
- 用药记录手册



### 预防感染

- 口罩
- 手消毒液
- 体温计
- 液体肥皂
- 毛巾、消毒纸巾
- 塑料袋



另外，请记下紧急需要的物品。

灾难时，电话接通困难。

## 请使用灾害用留言拨号



### 使用方法

拨打

1 7 1

根据指导录制留言时按

1

(○○○○)□□-□□□□

→ 留下留言

从区号开始输入家庭号码或希望联系的对方号码  
(手机号码不能作为注册号码使用)

再次播放留言时按

2

(○○○○)□□-□□□□

→ 听留言

※此外，各电信局有提供灾害用留言服务，请咨询各家公司。

编辑·发布 鹿儿岛县危机管理防灾局原子力安全对策科

邮编：890-8577 鹿儿岛市鸭池新町10番1号 电话：099-286-2543 传真：099-286-5925

2023年3月发布