

# Q

Trường hợp chỉ thị "Lánh nạn trong nhà" được đưa ra

UPZ

## Khi chỉ thị "Lánh nạn trong nhà" được đưa ra, chúng ta cần làm gì?



# A

Cư dân **vùng UPZ ( bán kính 5km-30km)** phải tổ chức "**Lánh nạn trong nhà**". Khi chỉ thị "Lánh nạn trong nhà" được đưa ra, phải nhanh chóng vào nhà của mình, công ty, hoặc tòa nhà công cộng gần nhất. Hơn nữa, không ra ngoài cho tới khi có chỉ thị. Nếu ở bên ngoài trong trường hợp chất phóng xạ bị rò rỉ thì có nguy cơ phơi nhiễm phóng xạ rất cao.



**Khi lánh nạn trong nhà, điều quan trọng là hành động một cách bình tĩnh!**

Hãy súc miệng, rửa mặt và tay



Tắt quạt thông gió.



Đóng cửa và cửa sổ.



Bọc thực phẩm bằng màng bọc hoặc nắp đậy.



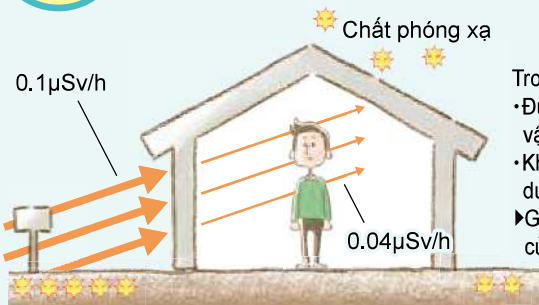
Hãy kiểm tra thông tin chính xác.



### POINT

## Sự che chắn và hệ số giảm thiểu

Nguồn: "Biện pháp phòng chống thảm họa tại các cơ sở năng lượng hạt nhân" Hội đồng an toàn năng lượng hạt nhân ( 6/1980, sửa đổi 8/2010)



- Trong nhà**
- Được che chắn bởi vật liệu xây dựng
  - Không có ô nhiễm dưới nền
  - ▶Giảm ảnh hưởng của phóng xạ

Địa điểm	Hệ số giảm thiểu*
Nhà gỗ (1 ~ 2 tầng)	0.4
Nhà bằng gạch hoặc gạch lò (1 ~ 2 tầng)	0.2
Tầng 1,2 của tòa nhà có diện tích mỗi tầng 450-900m <sup>2</sup> ( 3~4 tầng)	0.05
Tầng trên của tòa nhà có diện tích mỗi tầng trên 900m <sup>2</sup> (Nhà cao tầng)	0.01

\*Tỷ lệ lượng tia bên trong tòa nhà khi lượng tia bên ngoài cách xa tòa nhà được đặt là 1

### Điều cơ bản về "Lánh nạn trong nhà" trong tình hình xảy ra đại dịch truyền nhiễm

Khi thực hiện "Lánh nạn trong nhà" tại nhà mình hoặc nơi khác, phải **ưu tiên tránh phơi nhiễm phóng xạ do chất phóng xạ**, tuân thủ nguyên tắc không không gió trong thời gian chỉ thị "Lánh nạn trong nhà" được ban hành.



1

2

Khi xảy ra thảm họa hạt nhân • Những việc cần làm lúc đó

3

4

5

6

7

# Q

Trường hợp chỉ thị "Di tản tạm thời - Lánh nạn" được đưa ra

UPZ

## Khi chỉ thị "Di tản tạm thời - Lánh nạn" được đưa ra thì phải làm gì?



# A

Khi chỉ thị "Di tản tạm thời - Lánh nạn" được đưa ra, thì phải chuẩn bị đồ đạc, **bình tĩnh làm theo chỉ dẫn của từng địa phương**. Người dân ở UPZ không phải cùng một lúc đi di tản. Khi nào lượng phóng xạ không gian vượt quá tiêu chuẩn của quốc gia thì mới thực hiện "Di tản tạm thời - lánh nạn"



1

2

Khi xảy ra thảm họa hạt nhân - Những việc cần làm lúc đó

3

4

5

6

7

### POINT

Trường hợp tỷ lệ lượng phóng xạ của khu vực sống vượt quá tiêu chuẩn quốc gia

**Di tản tạm thời** Khi lượng phóng xạ trong không gian của khu vực sống **vượt quá 20 $\mu$ Sv/h**, tuân theo chỉ dẫn của chính phủ và chính quyền địa phương, thực hiện di tản ngay trong vòng 1 tuần.

**Lánh nạn** Khi khu vực sống có lượng phóng xạ không gian **vượt quá 500 $\mu$ Sv/h**, tuân theo chỉ dẫn của chính phủ và chính quyền địa phương, đi lánh nạn ngay trong vòng vài giờ sau.

#### • Đi lánh nạn bằng xe ô tô gia đình

Nhận viên I ốt ổn định tại điểm phát khẩn cấp, tiếp nhận kiểm tra ở trạm kiểm tra sàng lọc tại thời điểm đi lánh nạn rồi sau đó di chuyển tới cơ sở lánh nạn.



#### • Những người không thể đi lánh nạn bằng xe ô tô gia đình

Đi bộ hoặc di chuyển bằng phương tiện khác tới điểm tập trung tạm thời. Di chuyển bằng xe bus do tính chuẩn bị, nhận viên I ốt ổn định tại trạm phát khẩn cấp, tiếp nhận kiểm tra ở trạm kiểm tra sàng lọc tại thời điểm đi lánh nạn rồi sau đó di chuyển tới cơ sở lánh nạn.



- Theo nguyên tắc, phải sử dụng xe ô tô gia đình để đi lánh nạn.
- Vui lòng liên hệ với chính quyền địa phương để biết thêm chi tiết về địa điểm tập trung hay phương pháp lánh nạn ở nơi đang sống.

## Thành phố, thị trấn có thể tới lánh nạn

Thành phố, thị trấn áp dụng	Điểm lánh nạn
Thành phố Satsuma Sendai	Thành phố Kagoshima, thành phố Kirishima, thành phố Aira, thị trấn Yusui, thành phố Tarumizu, thành phố Soo, thành phố Minami Satsuma, thành phố Satsuma Sendai
Thành phố Ichiki Kushikino	Thành phố Kagoshima, thành phố Makurazaki, thành phố Ibusuki, thành phố Minami Kyushu
Thành phố Akune	Thị trấn Nagashima, thành phố Aira, thành phố Isa, thị trấn Yusui, thị trấn Ashikita - tỉnh Kumamoto, thị trấn Tsunagi - tỉnh Kumamoto
Thành phố Izumi	Thành phố Isa, thành phố Kirishima, thành phố Minamata - tỉnh Kumamoto, nội đô thành phố Izumi
Thành phố Hioki	Thành phố Minami Satsuma, nội đô thành phố Hioki
Thị trấn Satsuma	Thành phố Kagoshima, thành phố Kirishima, trong thị trấn Satsuma
Thành phố Kagoshima, Thành phố Aira Thị trấn Nagashima	Trong khu vực của thành phố và thị trấn

Q

Kiểm tra khi đi lánh nạn là làm gì?



A

Trên đường đi lánh nạn, trạm kiểm tra tại thời điểm đi lánh nạn sẽ thực hiện kiểm tra xem có chất phóng xạ bám vào xe hay quần áo không. Nếu kết quả vượt quá mức tiêu chuẩn thì sẽ tiến hành khử phóng xạ đơn giản. Đối với người chưa nhận được I ốt ổn định thì có thể nhận được ở đây.



Thay vì kiểm tra người ngồi trên xe ô tô hoặc xe bus đi lánh nạn thì sẽ kiểm tra xe trước tiên. Nếu lượng chất phóng xạ bám trên xe không vượt quá tiêu chuẩn, hoặc lượng chất phóng xạ bám trên xe giảm xuống mức an toàn sau khi tiến hành khử phóng xạ đơn giản thì được tiếp tục được đi tới cơ sở lánh nạn.



1

Lượng chất phóng xạ bám vào xe có vượt quá quy chuẩn không?



Không

2

Lượng chất phóng xạ bám vào người được lựa chọn ngẫu nhiên có vượt quá tiêu chuẩn không?



Không

3

Lượng chất phóng xạ bám vào người cùng đi có vượt quá tiêu chuẩn không?



Không

4

Sau khi thực hiện khử phóng xạ đơn giản thì chất phóng xạ có còn bám vào không?



Không

Có

Đến cơ sở lánh nạn

※Đối với xe hoặc đồ đặc có lượng chất phóng xạ bám vào vượt qua tiêu chuẩn ngay cả sau khi đã khử phóng xạ đơn giản thì sẽ được bảo quản tạm thời ở trạm kiểm tra.



Vận chuyển đến cơ sở y tế để tiến hành khử phóng xạ

Hệ thống y tế trong trường hợp thảm họa hạt nhân

Bệnh viện chuyên trách về thảm họa hạt nhân

2 cơ sở y tế (Bệnh viện đại học Kagoshima, bệnh viện Saiseikai Sendai)

Khi xảy ra thảm họa hạt nhân, bệnh viện tiếp nhận bệnh nhân không kể có bị phơi nhiễm phóng xạ hay không. Đối với người bị nhiễm phóng xạ thì được chữa trị theo cách thích hợp.



Hỗ trợ

Trung tâm hỗ trợ điều trị phơi nhiễm phóng xạ liều cao và trung tâm y tế và hỗ trợ tổng hợp phòng chống thảm họa hạt nhân.

Thực hiện bởi tổ chức công nghiên cứu và phát triển kỹ thuật khoa học lượng tử, đại học quốc gia Nagasaki

Ngoài tiếp nhận điều trị chuyên môn cao, bệnh viện chuyên trách về thảm họa hạt nhân còn cung cấp tư vấn chuyên môn về điều trị y tế.



Hợp tác

Cơ sở hợp tác y tế về thảm họa hạt nhân

16 cơ sở y tế (Bệnh viện thành phố Kagoshima, trung tâm y tế Kagoshima, và một số nơi khác)

17 cơ quan (Các trạm y tế trong tỉnh)

Hỗ trợ chăm sóc y tế sau thảm họa và giúp đỡ thực hiện biện pháp ứng phó thảm họa hạt nhân của tỉnh, thành phố, địa phương.



1

2

Khi xảy ra thảm họa hạt nhân • Những việc cần làm lúc đó

3

4

5

6

7

# Q

## Trạm kiểm tra khi đi lánh nạn

## UPZ

Kiểm tra sau khi rời khỏi nơi đang sống để đi lánh nạn tiến hành ở đâu?



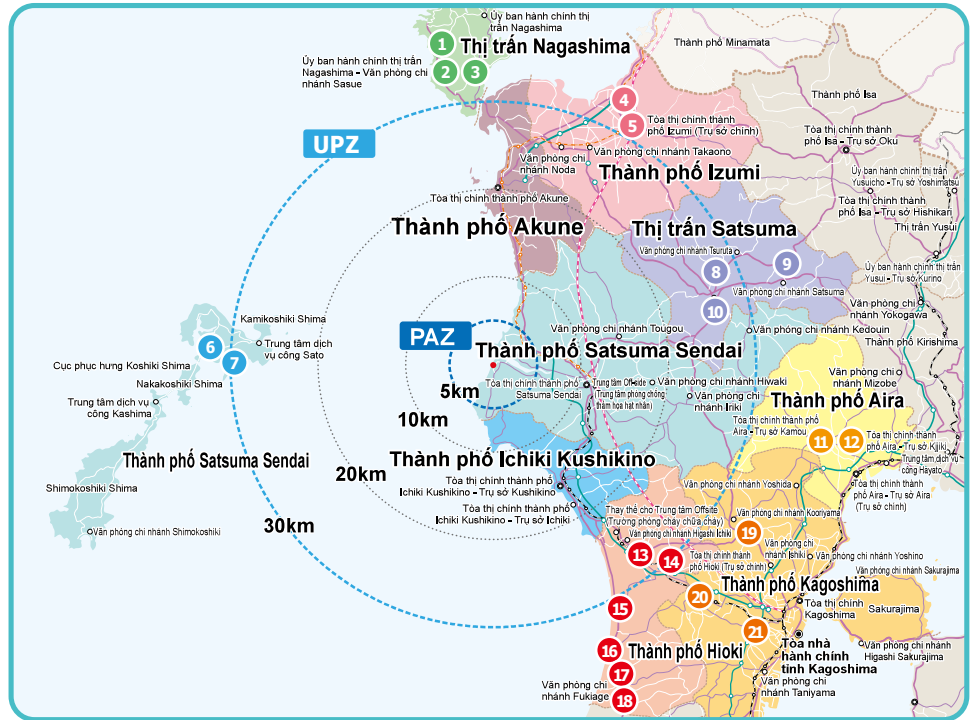
# A

Trạm kiểm tra được lập nên sau khi chọn trong 21 điểm dự kiến, đáp ứng yêu cầu là trên lộ trình đi lánh nạn, hoặc là vị trí ở gần đó.



### POINT

Để thuận lợi cho việc đi lánh nạn trong trường hợp khẩn cấp, các điểm dự kiến được chuẩn bị trước sau khi tính đến lộ trình sơ tán, tính thuận tiện khi di chuyển đến cơ sở lánh nạn, diện tích..., nằm trong khoảng bán kính 30km đến cơ sở lánh nạn.



1

2

Khi xảy ra thảm họa hạt nhân - Những việc cần làm lúc đó

3

4

5

6

7

## Địa điểm dự kiến đặt trạm kiểm tra tại thời điểm đi lánh nạn

### Thị trấn Nagashima

- ① Quảng trường dầu tích Sunset Nagashima cũ
- ② Sân vận động Joukawa thị trấn Nagashima
- ③ Sân vận động cộng đồng Kawatoko

### Thành phố Izumi

- ④ Công viên thể thao tổng hợp thành phố Izumi và Nhà thi đấu tổng hợp thành phố Izumi
- ⑤ Văn phòng chi nhánh Izumi - Cục chấn hưng khu vực Hokusatsu

### Thành phố Satsuma Sendai ( Kamikoshiki Shima)

- ⑥ Cảng cá Nakakoshiki
- ⑦ Tình lộ số 348 (khu vực Nakano - thị trấn Kamikoshiki)

### Thị trấn Satsuma

- ⑧ Sân Kashiwabarū Ground
- ⑨ Công viên thể thao tổng hợp Satsuma
- ⑩ Công viên thể thao Miyanojo

### Thành phố Aira

- ⑪ Nhà thi đấu Kamou thành phố Aira
- ⑫ Trung tâm tổng hợp công nghệ lâm nghiệp tỉnh

### Thành phố Hioki

- ⑬ Công viên thể thao tổng hợp Ijuin
- ⑭ Nhà thi đấu tổng hợp thành phố Hioki và nhà văn hóa trung tâm thành phố Hioki
- ⑮ Nhà thi đấu tổng hợp Hiyoshi
- ⑯ Nhà thi đấu công viên Fukiage Hama thành phố Hioki
- ⑰ Nhà văn hóa trung tâm Fukiage thành phố Hioki
- ⑱ Học viện nông nghiệp tỉnh

### Thành phố Kagoshima

- ⑲ Sân vận động tổng hợp Kooriyama
- ⑳ Công viên thể thao Matsumotohira
- ㉑ Sân bóng đá • bóng bầu dục tỉnh

# Q

Khi mưa to gió lớn hoặc bão

PAZ

UPZ

## Khi mưa to gió lớn hoặc bão thì nên làm gì?



Khi sự cố hạt nhân kết hợp với mưa to gió lớn hoặc bão trở thành thảm họa kép, để ưu tiên đảm bảo an toàn thì cho đến khi thời tiết trở lại bình thường, và **chắc chắn an toàn, phải thực hiện tổ chức "Lánh nạn trong nhà"**. Khi thời tiết trở lại bình thường và **chắc chắn an toàn, thì thực hiện "Di tản tạm thời - Lánh nạn"**. (Trong vùng PAZ, những người gặp nguy hiểm về sức khỏe khi cố gắng đi lánh nạn thì hãy lánh nạn trong nhà.)

# A



Trường hợp cực khí tượng đưa ra cảnh báo về bão hay gió lớn



Khi thời tiết trở lại bình thường



Ứng phó trong vùng PAZ



Chỉ thị "Lánh nạn" được đưa ra cho "Đối tượng cần sơ tán do tình trạng khẩn cấp tại cơ sở hạt nhân"

Chuẩn bị đi lánh nạn, thực hiện "Lánh nạn trong nhà" tại nơi như nhà ở\*



Sử dụng các phương tiện như xe chờ người khuyết tật để đi lánh nạn ở cơ sở lánh nạn ngoài vùng UPZ



Những người có thể gặp nguy hiểm về sức khỏe khi đi lánh nạn thì thực hiện "Lánh nạn trong nhà" ở những toàn nhà áp dụng công nghệ chống lại tia phóng xạ. Sau khi chuẩn bị xong phương thức di chuyển v.v. thì đi lánh nạn ở cơ sở lánh nạn ngoài vùng UPZ.



Cư dân nhận được chỉ thị "Lánh nạn"

Chuẩn bị đi lánh nạn, thực hiện "Lánh nạn trong nhà" tại nhà ở\*



[Đi lánh nạn bằng xe ô tô gia đình]

Đi lánh nạn bằng xe ô tô gia đình tới cơ sở lánh nạn ngoài vùng UPZ.



[Đi lánh nạn bằng xe buýt]

Đi bộ hoặc các phương tiện khác tới điểm tập trung tạm thời, sau đó đi xe bus tới cơ sở lánh nạn nằm ngoài vùng UPZ.



Ứng phó trong vùng UPZ



Cư dân nhận được chỉ thị "Di tản tạm thời·lánh nạn"

"Lánh nạn trong nhà" tại nơi có mái che như nhà ở.v.v\*



[Đi lánh nạn bằng xe ô tô gia đình]

Đi bằng xe ô tô gia đình tới nơi phát viên I ốt ổn định, tiếp nhận kiểm tra ở trạm kiểm tra tại thời điểm đi lánh nạn rồi tiếp tục tới cơ sở lánh nạn ở ngoài vùng UPZ.



[Đi lánh nạn bằng xe bus]

Đi bộ hoặc bằng các phương tiện khác tới điểm tập trung tạm thời, lên xe bus do tỉnh chuẩn bị, nhận viên I ốt ở trạm phân phát khẩn cấp, tiếp nhận kiểm tra ở trạm kiểm tra tại thời điểm đi lánh nạn rồi sau đó đi lánh nạn ở cơ sở lánh nạn ngoài vùng UPZ.



\*Khi tỉnh, thị trấn ban hành chỉ thị "Lánh nạn" do sạt lở đất đá hay ngập lụt thì thực hiện "Lánh nạn trong nhà" tại nhà, tòa nhà an toàn như là địa điểm lánh nạn khẩn cấp được chỉ định.

1

2

3

Đối phó với thảm họa phức hợp

4

5

6

7

# Q

Gặp khó khăn khi "Lánh nạn trong nhà" do động đất

UPZ



## Gặp khó khăn khi "Lánh nạn trong nhà" do động đất thì nên làm gì?

# A

Khi nhà bị hư hại do động đất, để bảo đảm an toàn, hãy đi đến cơ sở lánh nạn được chỉ định gần đây do thành phố, thị trấn mở. Trong lúc lánh nạn trong nhà mà có dư chấn, **khó khăn trong việc tiếp tục ở trong nhà**, thì **ưu tiên hàng đầu là đi lánh nạn để tránh thiệt hại do động đất**. Do đó, hãy nhanh đến lánh nạn ở cơ sở lánh nạn hoặc cơ sở lánh nạn được chỉ định.



1

2

3

Đối phó với thảm họa phức hợp

4

5

6

7

Xảy ra động đất

Tình trạng cảnh báo

Tình trạng khẩn cấp tại cơ sở hạt nhân (Yêu cầu chuẩn bị "Lánh nạn trong nhà")

Tình trạng khẩn cấp toàn khu vực (Chỉ thị "Lánh nạn trong nhà")

### Trường hợp 1

Trường hợp đang "Lánh nạn trong nhà" tại nhà mình, nhưng có động đất xảy ra, không thể tiếp tục lánh nạn



Chuẩn bị "Lánh nạn trong nhà"



"Lánh nạn trong nhà" tại nhà



Nếu nhà bị sập, hãy "Lánh nạn trong nhà" tại cơ sở lánh nạn chỉ định gần đó.



Đi lánh nạn bằng xe ô tô gia đình, xe bus



Xảy ra dư chấn động đất

Rơi vào tình trạng không thể tiếp tục "Lánh nạn trong nhà" do xảy ra dư chấn động đất

Ngoài UPZ

### Trường hợp 2

Trường hợp đang "lánh nạn trong nhà" tại cơ sở lánh nạn chỉ định do nhà bị sập, nhưng vì dư chấn động đất khiến cho không thể tiếp tục "Lánh nạn trong nhà"



Nếu nhà bị sập, hãy "Lánh nạn trong nhà" tại cơ sở lánh nạn chỉ định gần đó do thành phố, thị trấn mở.



Đang "Lánh nạn trong nhà" tại cơ sở lánh nạn chỉ định



Đi lánh nạn bằng xe ô tô gia đình, xe bus



Cơ sở lánh nạn

# Q

## Cần làm gì để phòng chống bệnh truyền nhiễm trong trường hợp khẩn cấp?



### A

Đeo khẩu trang, sát khuẩn tay, **giữ khoảng cách** và **tránh tập trung, tiếp xúc gần** và **nơi không có thông gió** tại điểm tập trung tạm thời, trên xe bus và cơ sở lánh nạn.



### Biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm khi xảy ra thảm họa hạt nhân

#### Khi lánh nạn

- Kiểm tra sức khỏe trước khi lánh nạn
- Đeo khẩu trang
- Sát khuẩn tay
- Hạn chế nói chuyện và ăn uống không cần thiết



#### Người tiếp xúc gần với người bệnh, phát sốt, hoặc ho

- Người nghi ngờ bị nhiễm bệnh, liên lạc với bệnh viện quen hay tới, hoặc trạm y tế.



#### Trong xe buýt đi lánh nạn

- Ngồi cùng người trong gia đình, giữ khoảng cách với nhân viên trên xe và các nhóm hành khách khác.



#### Điểm tập trung tạm thời

- Giữ khoảng cách an toàn giữa người và người



#### Cơ sở lánh nạn

- Giữ khoảng cách an toàn giữa người và người



#### Lánh nạn trong nhà

- Tại nhà hoặc tòa nhà, không bật thông gió.



1

2

3

4

Biện pháp phòng chống dịch bệnh trong trường hợp khẩn cấp

5

6

7

# Q

## Biện pháp đối phó tại cơ sở lánh nạn

# Tại cơ sở lánh nạn nên làm gì?



# A

Mỗi thành phố hay thị trấn đều có chuẩn bị thực phẩm và nhu yếu phẩm cho trường hợp khẩn cấp. Nhân viên sẽ hướng dẫn và giúp đỡ trong quá trình lánh nạn do đó hãy hợp tác với nhân viên và hành động một cách bình tĩnh.



1

2

3

4

5

Biện pháp đối phó tại cơ sở lánh nạn

6

7

## Trình tự tại cơ sở lánh nạn:

### 1 Làm thủ tục đăng ký

Khi đến cơ sở lánh nạn, đầu tiên hãy đăng ký. Xin hãy thực hiện đúng theo chỉ dẫn của nhân viên.



### 2 Tuân theo sự hướng dẫn của nhân viên

Nhân viên sẽ thông báo về tình hình thiên tai hoặc thông tin quan trọng. Hãy hành động bình tĩnh theo sự hướng dẫn của nhân viên.



### 3 Thực hiện tư vấn sức khỏe

Dự kiến có nhiều người lo lắng về sức khỏe trong khi sống tại cơ sở lánh nạn, nên chúng tôi tiến hành tư vấn sức khỏe.



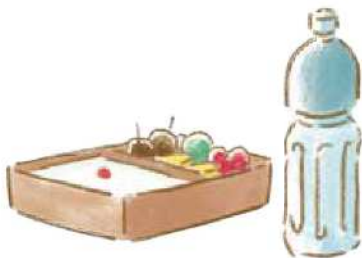
### 4 Ghi nhớ vận động điều độ

Để phòng ngừa hội chứng hạ huyết áp thông thường, hãy vận động điều độ, và bổ sung lượng nhỏ nước thường xuyên.



### 5 Thực phẩm và đồ uống sẽ được cung cấp

Thực phẩm, thức uống, và nhu yếu phẩm cần thiết sẽ được chuẩn bị ở cơ sở lánh nạn.



### 6 Quản lý vệ sinh rất quan trọng.

Chú ý thực hiện vệ sinh cá nhân như rửa tay v.v để phòng tránh bệnh truyền nhiễm và ngộ độc thực phẩm.



※ Tại cơ sở lánh nạn, để xác định lượng phơi nhiễm phóng xạ bên trong, tiến hành đo lượng phóng xạ ở tuyến giáp.



# Tổng kết



## Hành động khi xảy ra thảm họa hạt nhân

Tia phóng xạ không thể cảm nhận bằng năm giác quan nên hãy hành động bình tĩnh theo thông tin do chính phủ, tỉnh hay thành phố và thị trấn cung cấp.

1

2

3

4

5

6

Hành động khi xảy ra thảm họa hạt nhân (Tổng kết)

7

Giai đoạn 1

Tình trạng cảnh báo

### Toàn bộ PAZ (Trong bán kính 5km)

- Chuẩn bị lánh nạn cho "Đối tượng cần sơ tán do tình trạng khẩn cấp tại cơ sở hạt nhân"※  
※ Người già, người khuyết tật, trẻ sơ sinh và những người cần chăm sóc đặc biệt.
- Trường học, nhà trẻ **bắt đầu việc trả trẻ về** cho phụ huynh



Giai đoạn 2

Tình trạng khẩn cấp tại cơ sở hạt nhân

- Các "Đối tượng cần sơ tán do tình trạng khẩn cấp tại cơ sở hạt nhân" **bắt đầu đi lánh nạn**  
※ Người gặp nguy hiểm về sức khỏe khi đi lánh nạn thì đi tản vào các cơ sở lánh nạn trong nhà. **Xem chi tiết tại trang 14**

- Cư dân **chuẩn bị lánh nạn** và **chuẩn bị uống** viên I ốt ổn định
- Những học sinh hay trẻ mầm non không thể trao trả về cho phụ huynh **bắt đầu đi tới cơ sở lánh nạn** bằng xe bus (Giao trẻ cho phụ huynh tại cơ sở lánh nạn)



Giai đoạn 3

Tình trạng khẩn cấp toàn khu vực

- Cư dân uống viên I ốt ổn định và **bắt đầu đi lánh nạn**



Thông tin sẽ được thông báo qua các phương tiện truyền thông như TV, Radio, đài phát thanh phòng chống thiên tai, ứng dụng phòng chống thảm họa hạt nhân ...



### Toàn bộ UPZ (Trong bán kính 5km~30km)

- Thu thập thông tin
- Trường học, nhà trẻ **bắt đầu trả trẻ về** cho phụ huynh



- Chuẩn bị "Lánh nạn trong nhà"



- Tiếp tục trả trẻ về cho phụ huynh tại trường học và trường mầm non



- "Lánh nạn trong nhà" tại nhà mình, công ty, hoặc cơ sở cộng đồng
- Những trẻ ở không thể trả về cho phụ huynh ở trường học hay nhà trẻ thì tổ chức "Lánh nạn trong nhà" tại trường học.



#### Vượt quá 20μSv/h

- ▶ Sau khi chỉ thị "Di tản tạm thời" được đưa ra thì **trong vòng một tuần phải đi sơ tán.**

#### Vượt quá 500μSv/h

- ▶ Sau khi chỉ thị "Lánh nạn" được đưa ra thì **trong vòng một vài giờ sau đó phải đi sơ tán ngay.**

- Những trẻ ở trường, nhà trẻ không thể trả về cho phụ huynh thì **sẽ giao về cho phụ huynh ở cơ sở lánh nạn.**

# Q

## I ốt ổn định

# I ốt ổn định là gì?



1

2

3

4

5

6

7

Tham khảo

# A

Khi xảy ra thảm họa hạt nhân, chất phóng xạ chủ yếu bị rò rỉ là I ốt phóng xạ. Nếu chất này đi vào cơ thể, sẽ tập trung ở tuyến giáp và tương lai có thể gây nên ung thư tuyến giáp. Do đó, khi uống I ốt ổn định, sẽ ngăn ngừa được việc I ốt phóng xạ tích tụ ở tuyến giáp.



Viên nén Kali I ốt



Thạch Kali I ốt

### Lưu ý:

- I ốt ổn định không có tác dụng chống lại phơi nhiễm từ bên trong do các chất phóng xạ khác ngoài I ốt phóng xạ.
- Sản phẩm chứa I ốt như "Thuốc súc miệng" hay "Chất khử trùng" khác với I ốt ổn định, vì vậy tuyệt đối không uống nó như một sản phẩm thay thế.

### POINT

## Thành phần và tác dụng phụ của I ốt ổn định

### • Thành phần của I ốt ổn định là Kali I ốt

Có ba loại: viên nén, thạch và dạng bột. Dạng bột pha với nước dùng cho trẻ dưới 3 tuổi, hoặc người khó khăn khi uống viên nén.



### Uống

Dưới 3 tuổi	Trẻ mới sinh...1 gói thạch 16.3mg
	Từ 1 tháng tuổi đến dưới 3 tuổi...1 gói thạch 32.5mg
Trên 3 tuổi	Từ 3 tuổi tới dưới 13 tuổi...1 viên nén 50mg
	Từ 13 tuổi trở lên...2 viên nén 50mg

- Uống 1 lần theo nguyên tắc. (Từ lần thứ hai trở đi, ưu tiên đi tản đến nơi không bị ảnh hưởng của phóng xạ)
- Chính phủ, tỉnh, thành phố, thị trấn đưa ra chỉ thị uống thuốc dựa vào quyết định của Ủy ban quản lý năng lượng hạt nhân.
- Khi thảm họa hạt nhân xảy ra, để viên I ốt ổn định có thể mang lại hiệu quả thì thời gian uống rất quan trọng. Do đó phải uống thuốc theo chỉ dẫn.

**Tác dụng phụ**... dị ứng thông thường (phát ban v.v), hệ tiêu hóa (buồn nôn, nôn mửa, đau dạ dày, tiêu chảy, cảm giác nóng rát ở miệng và họng, vị kim loại, đau răng, đau lợi, máu trong phân v.v). Các triệu chứng khác như suy tuyến giáp, đau đầu, khó thở, triệu chứng cảm, nhịp tim không đều, phát ban, sốt không rõ nguyên nhân, sưng cổ - họng). Các biểu hiện kể trên được ghi nhận và báo cáo.

**Những người không nên uống**... Người có tiền sử dị ứng với thành phần của viên I ốt ổn định hoặc dị ứng với I ốt.

**Đối tượng cần lưu ý khi uống**... Với người đang điều trị ở cơ sở y tế hãy thảo luận với bác sĩ về việc có nên uống viên I ốt ổn định hay không.

### Phương pháp phân phát:

**Cư dân vùng PAZ (Trong bán kính 5km)**... Thuốc được phân phát sớm, vì vậy hãy tham gia buổi giới thiệu về việc phân phát sớm.

**Cư dân vùng UPZ (Trong bán kính 5-30km)**... Trong trường hợp cần uống, số lượng thuốc có sẵn tại thành phố, thị trấn hay các trạm y tế sẽ được phát khẩn cấp. Với một số đối tượng đáp ứng điều kiện cụ thể như người khuyết tật, bị bệnh, không thể đến nhận thuốc trong tình trạng khẩn cấp có mong muốn nhận thuốc thì chúng tôi sẽ phát thuốc trước. Khi đó, các thủ tục liên quan sẽ được thông báo thông qua tờ rơi dành cho cư dân vùng UPZ, do đó, hãy dựa theo hướng dẫn và đăng ký.

# Q

## Đo lường phóng xạ trong không gian

# Lượng phóng xạ trong không gian được đo như thế nào?

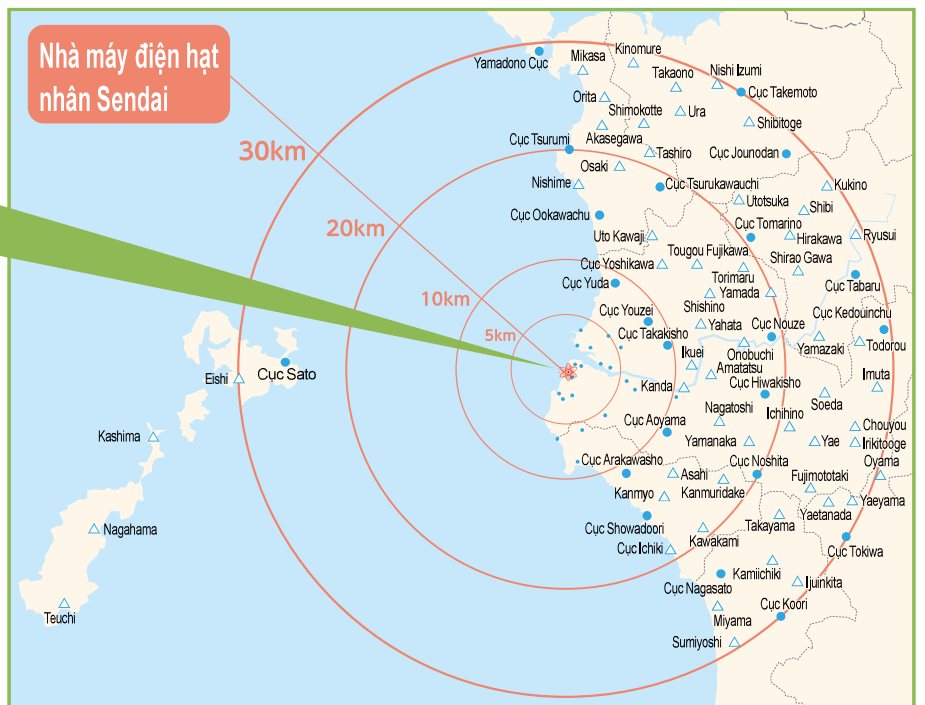
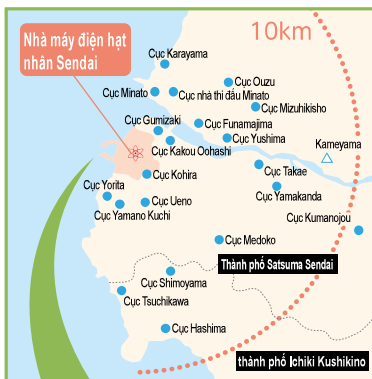


# A

Tỉnh giám sát lượng phóng xạ trong không gian 24/7 thông qua các trạm giám sát được lắp đặt xung quanh nhà máy điện hạt nhân Sendai. Tỉnh theo dõi các số liệu ngay cả lúc bình thường và đánh giá mức độ ảnh hưởng của nó tới người dân sống gần nhà máy điện hạt nhân Sendai và môi trường xung quanh.



## Điểm đo lường phóng xạ trong không gian



●... Trạm giám sát của tỉnh v.v    ▲... Thiết bị đo bức xạ điện từ của tỉnh    ●... Trạm giám sát của công ty điện lực Kyushu v.v

### POINT

## Giám sát trong trường hợp khẩn cấp

- 1 Trung tâm giám sát khi khẩn cấp được thành lập dựa trên sự kết hợp của chính phủ, tỉnh, điện lực Kyushu và các cơ quan khác, trở thành trạm giám sát khẩn cấp đối phó trong tình huống khẩn cấp.
- 2 Để đáp ứng biện pháp bảo vệ, xung quanh nhà máy điện hạt nhân đặt khoảng 100 trạm giám sát và thiết bị đo bức xạ điện từ phục vụ cho giám sát.



Kết quả đo lường phóng xạ trong không gian được công bố trực tiếp theo thời gian thực tại trang web của tỉnh v.v

Thông tin giám sát phóng xạ môi trường tỉnh Kagoshima

Tìm kiếm

<http://www.env.pref.kagoshima.jp/houshasen/>

※ Từ năm Reiwa 4, tổ chức bố trí lại các trạm giám sát. Do đó, vị trí hiện tại có thể thay đổi.



## Kiểm tra lượng phóng xạ trong không gian tại ứng dụng phòng chống thảm họa hạt nhân.



Ứng dụng điện thoại thông minh  
Sử dụng ứng dụng phòng chống thảm họa hạt nhân để kiểm tra kết quả đo lường phóng xạ trong không gian ở trạm đo gần nhất.

[Android]






[iPhone]







## Thông tin liên hệ các cơ quan phòng chống thiên tai thảm họa

※ Nếu không quét được mã QR, hãy che mã QR bên cạnh bằng tay hoặc giấy và thử quét lại.

### 【Tòa thị chính - Ủy ban hành chính thị trấn】

Tên	Số điện thoại	HP
Tòa thị chính Satsuma Sendai (Ban an toàn thiên tai)	<b>0996(23)5111</b>	
Tòa thị chính thành phố Ichiki Kushikino (Ban xây dựng đô thị và phòng chống thiên tai)	<b>0996(32)3111</b>	
Tòa thị chính thành phố Akune (Ban tổng vụ)	<b>0996(73)1210</b>	
Tòa thị chính thành phố Kagoshima (Phòng quản lý khủng hoảng)	<b>099(216)1213</b>	
Tòa thị chính thành phố Izumi (Ban sinh sống an toàn)	<b>0996(63)2111</b>	

Tên	Số điện thoại	HP
Tòa thị chính thành phố Hioki (Ban tổng vụ)	<b>099(273)2111</b>	
Tòa thị chính thành phố Aira (Ban quản lý khủng hoảng)	<b>0995(66)3111</b>	
Ủy ban thị trấn Satsuma (Ban tổng vụ)	<b>0996(53)1111</b>	
Ủy ban thị trấn Nagashima (Ban tổng vụ)	<b>0996(86)1111</b>	



### 【Cứu hỏa - Cảnh sát】

Tên	Số điện thoại	HP
Cục PCCC thành phố Satsuma Sendai	<b>0996(22)0119</b>	
Cục PCCC thành phố Ichiki Kushikino - Trụ sở chính	<b>0996(32)0119</b>	
Hiệp hội cứu hỏa khu vực Akune	<b>0996(72)0119</b>	
Cục PCCC thành phố Kagoshima	<b>099(222)0119</b>	
Cục PCCC thành phố Izumi - Trụ sở chính	<b>0996(63)0119</b>	
Cục PCCC thành phố Hioki - Trụ sở chính	<b>099(272)0119</b>	
Cục PCCC thành phố Aira - Trụ sở chính	<b>0995(63)3287</b>	
Cục PCCC thị trấn Satsuma - Trụ sở chính	<b>0996(52)0119</b>	
Hiệp hội cứu hỏa khu vực Akune - Chi nhánh phía đông	<b>0996(86)0119</b>	

Tên	Số điện thoại	HP
Cảnh sát tỉnh Kagoshima - Trụ sở chính (Ban cảnh bị)	<b>099(206)0110</b>	
Đồn cảnh sát Satsuma Sendai	<b>0996(20)0110</b>	
Đồn cảnh sát Ichikikushikino	<b>0996(33)0110</b>	
Đồn cảnh sát Akune	<b>0996(73)0110</b>	
Đồn cảnh sát Nishi Kagoshima	<b>099(285)0110</b>	
Đồn cảnh sát Izumi	<b>0996(62)0110</b>	
Đồn cảnh sát Hioki	<b>099(273)0110</b>	
Đồn cảnh sát Aira	<b>0995(65)0110</b>	
Đồn cảnh sát Satsuma	<b>0996(53)0110</b>	

### 【Tỉnh•Quốc gia】

Tên	Số điện thoại	HP
Văn phòng hành chính tỉnh Kagoshima (Ban chính sách an toàn hạt nhân)	<b>099(286)2543</b>	
Cục chấn hưng khu vực Hokusatsu (Ban kế hoạch tổng vụ)	<b>0996(25)5106</b>	
Trạm y tế Sensatsu	<b>0996(23)3165</b>	

Tên	Số điện thoại	HP
Trung tâm giám sát phóng xạ môi trường tỉnh	<b>0996(20)2230</b>	
Cục quản lý năng lượng hạt nhân - Phòng quản lý năng lượng hạt nhân Sendai	<b>0996(23)1947</b>	

1

2

3

4

5

6

7

Tham khảo

# Chuẩn bị cho thiên tai thảm họa

(Danh sách kiểm tra dành cho cư dân)

Hãy cài đặt ứng dụng Phòng chống thảm họa hạt nhân

Người dùng  
[Android]  
tải ở đây



Người dùng  
[iPhone]  
tải ở đây



Nhập nơi tập trung và địa điểm lánh nạn được chỉ định trong tình huống khẩn cấp.

Nơi tập trung

Địa điểm lánh nạn

## Danh sách kiểm tra hành lý mang theo

Giống như chuẩn bị cho thiên tai tự nhiên, phải bắt đầu thực hiện ngay từ ngày thường.

Khi chuẩn bị đi lánh nạn, hãy dự đoán trước nhu yếu phẩm nào mà ở cơ sở lánh nạn không thể phát ngay, và ưu tiên chuẩn bị những đồ khó tìm trước. Nếu có khẩu trang, mũ và áo mưa sẽ giảm khả năng hít vào chất phóng xạ và da bị dính chất phóng xạ. Khi đi lánh nạn, theo nguyên tắc phải đi bằng ô tô riêng. Do đó, hãy bổ sung nhiên liệu thường xuyên. Ngoài ra, để cho vật dụng mang theo không bị dính chất phóng xạ, sau khi cho vào balo khẩn cấp thì bọc lại bằng bao nylon.

### Đồ giá trị

- Tiền mặt (kể cả tiền lẻ)
- Sổ tiết kiệm, dấu
- Thẻ bảo hiểm, giấy phép lái xe
- Hộ chiếu
- Sổ sức khỏe mẹ và bé
- Sổ người khuyết tật



### Đồ dùng hàng ngày

- Miếng dán giữ nhiệt
- Găng tay lao động, dép lê
- Bật lửa, diêm
- Dụng cụ viết
- Nhà vệ sinh di động
- Quần áo thay, bàn chải đánh răng
- Tắm lót ngồi ngoài trời

### Vật dùng để thu thập thông tin khi đi lánh nạn

- Điện thoại di động (kèm sạc)
- Pin sạc dự phòng
- Máy radio di động
- Đèn pin
- Pin dự phòng
- Mũ bảo hiểm
- Mũ chống thiên tai



### Thực phẩm khẩn cấp

- Bánh mì khô·Thực phẩm hộp
- Thực phẩm bổ sung năng lượng
- Nước uống
- Keo·Sô cô la



### Đồ dùng sơ cứu

- Đồ dùng sơ cứu
- Thuốc thông thường
- Sổ thuốc



### Phòng chống bệnh truyền nhiễm

- Khẩu trang
- Dung dịch sát khuẩn tay
- Nhiệt kế
- Xà phòng lỏng
- Khăn, giấy diệt khuẩn
- Túi ni lông



Ngoài ra, hãy ghi sẵn những thứ cần thiết trong trường hợp khẩn cấp

Trong trường hợp khẩn cấp, khó có thể gọi điện thoại được.

Hãy sử dụng tổng đài tin nhắn thư thoại



### Cách sử dụng

Gọi đến số

1 7 1

Theo hướng dẫn, muốn ghi âm thư thoại, chọn

1

(○○○○) □□-□□□□

→ Ghi âm tin nhắn

Nhập số điện thoại nhà hoặc số điện thoại của người bạn muốn liên hệ từ mã vùng (số điện thoại di động không thể sử dụng như một số đăng ký)

Khi phát lại tin nhắn, chọn

2

(○○○○) □□-□□□□

→ Nghe tin nhắn

\*Ngoài ra, còn có dịch vụ tin nhắn thư thoại khi thảm họa do các nhà cung cấp dịch vụ viễn thông khác. Vui lòng liên hệ với công ty viễn thông để biết thêm chi tiết.

Biên tập·Phát hành

Cục quản lý khủng hoảng và phòng chống thiên tai - Ban chính sách an toàn hạt nhân

Mã bưu điện 890-8577 10-1, Kamoike Shinmachi, Kagoshima Điện thoại: 099-286-2543 Fax: 099-286-5925

Phát hành vào tháng 3 năm 2023