

為自己 and 他人消除輻射污染

① 脫去外層衣服



脫去外層衣服可以除去高達 90% 的放射性物質。

脫衣服時要小心，防止放射性灰塵被抖落。

將衣服放入塑膠袋或其他可密封的容器中。



將該袋子放在遠離他人和寵物的位置。



② 清洗身體

如果您可以淋浴：

使用肥皂和洗髮水。請勿使用護髮素，因為它會導致放射性物質粘在您的頭髮上。



請勿燙傷、擦傷或抓傷皮膚。

清洗過程中始終覆蓋傷口和刮傷處，以防止放射性物質進入開放性傷口中。

如果您不能淋浴：

使用水槽或水龍頭清洗您的手、臉和未被遮擋的身體部分。使用肥皂和大量的水進行清洗。



如果您不能使用水槽或水龍頭：

使用潮濕的擦拭巾、乾淨的濕布或濕紙巾擦拭未被遮擋的身體部位。特別注意清洗雙手和臉。



使用潮濕的擦拭巾、乾淨的濕布或濕紙巾來擤鼻涕，以及擦拭眼皮、睫毛和耳朵。



③ 穿上乾淨的衣服

如果您有乾淨的衣服：

存放在遠離放射性物質的衣櫃或抽屜中的衣服可以放心穿著。



脫去外層衣服，抖乾淨或擦乾淨，然後重新穿上它們。



如果您沒有乾淨的衣服：

使用水槽或水龍頭再次清洗手、臉和裸露的皮膚。



④ 幫助他人和寵物

如果可以的話，請佩戴防水手套和防塵面具。



清洗過程中始終覆蓋傷口和刮傷處，以防止放射性物質進入傷口中。



使用水槽或水龍頭再次清洗您的手、臉和未被遮擋的身體部分。

