

Bản lưu
(năm 2020)

Hãy phòng bị tại các hộ gia đình, nơi làm việc, v.v.

P3



Thảm họa năng lượng hạt nhân nghĩa là gì?

P8



Trú ẩn trong nhà là gì?

P10



Các phương pháp lánh nạn?

P18



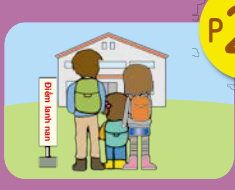
Hệ thống y tế trong trường hợp khẩn cấp như thế nào?

P20



Kiến thức cơ bản về tia phóng xạ

P22



Địa điểm lánh nạn ở đâu?

Tỉnh
Tottori

Phòng bị hàng ngày là rất quan trọng!!

**Phòng chống
thảm họa năng
lượng hạt nhân**

Sổ tay hướng dẫn

Nên làm như thế nào trong trường hợp thảm họa xảy ra?

Nên làm như thế nào khi lánh nạn?

Thảm họa năng lượng hạt nhân là gì?

Phòng bị hàng ngày là làm gì?

Nỗ lực cần thiết là gì?



Tháng 3 năm
2020
Phát hành: Tỉnh
Tottori

Lời mở đầu

Cuốn sổ tay hướng dẫn này được soạn thảo như một cuốn cẩm nang hướng dẫn cách ứng phó dành cho người dân trong trường hợp không may thảm họa năng lượng hạt nhân xảy ra tại Nhà máy điện hạt nhân Shimane.

Cuốn sách là tập hợp những đặc trưng của thảm họa năng lượng hạt nhân và phương thức ứng phó khi thảm họa xảy ra, kiến thức cơ bản về tia phóng xạ, những việc phòng bị hàng ngày, hãy bảo quản và sử dụng hiệu quả tại các hộ gia đình và nơi làm việc.

Những người phụ trách tiếp nhận người lánh nạn tại các thành phố, thị trấn, thôn làng cũng cần phải tìm hiểu cách thức và quy trình ứng phó khi xảy ra thảm họa.

※ Có thể xem cuốn sổ tay hướng dẫn này qua ứng dụng Phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân tỉnh Tottori (Trang 7).

Nỗ lực của tỉnh Tottori trong phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân

Kế hoạch phòng chống thảm họa khu vực (Tuyển tập các biện pháp ứng phó thảm họa năng lượng hạt nhân) và kế hoạch lánh nạn đến khu vực rộng lớn dành cho cư dân

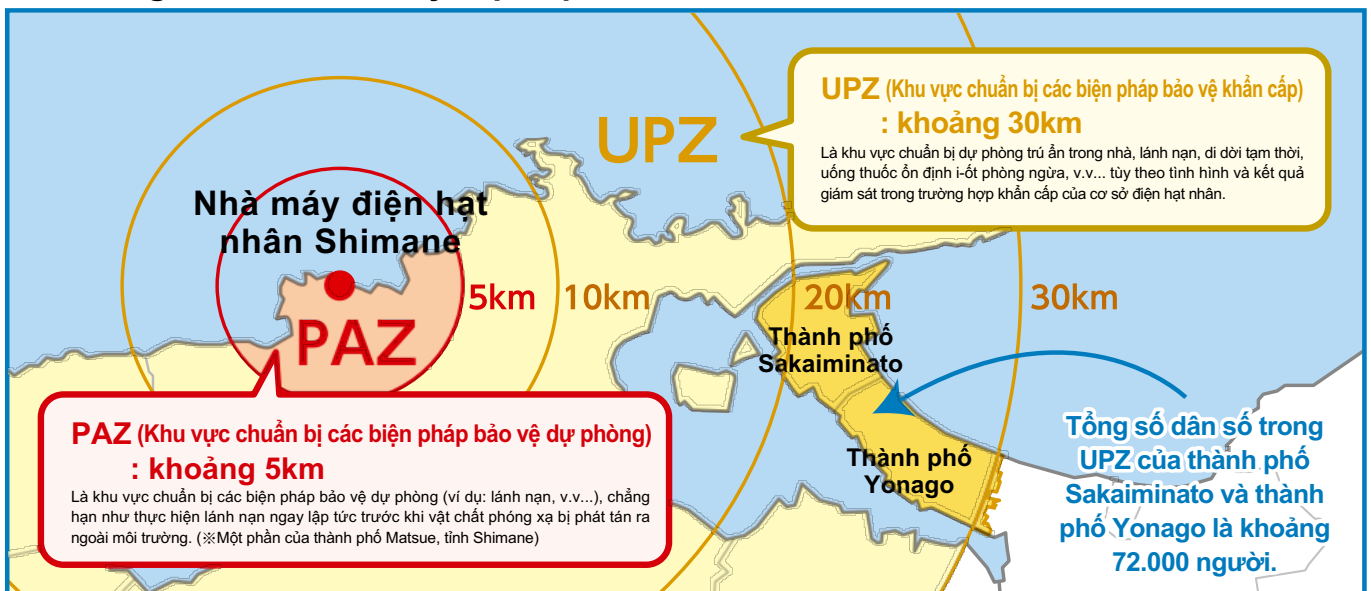
Tỉnh Tottori đang phòng bị ứng phó với sự cố nhà máy điện hạt nhân Shimane và xúc tiến các biện pháp phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân. Rút kinh nghiệm từ sự cố tại Nhà máy điện hạt nhân Fukushima số 1, tháng 10 năm 2012, toàn bộ khu vực thuộc thành phố Sakaiminato trong khoảng bán kính 30km tính từ các cơ sở năng lượng hạt nhân và một phần của thành phố Yonago đã được thiết lập thành UPZ (Vùng lập kế hoạch bảo vệ khẩn cấp) và thực hiện trước các giải pháp ứng phó thảm họa hạt nhân.

Các khu vực không nằm trong UPZ cũng sẽ thực hiện các biện pháp như trú ẩn trong nhà v.v. tương tự như UPZ trong trường hợp cần thiết.

Tỉnh và thành phố đang xây dựng "Kế hoạch phòng chống thảm họa khu vực (Tuyển tập các biện pháp ứng phó với thảm họa năng lượng hạt nhân)" và "Kế hoạch lánh nạn đến khu vực rộng lớn dành cho cư dân" tập hợp các hoạt động lánh nạn cần thiết cho người dân khi thảm họa xảy ra. Nỗ lực tăng cường đo đạc (giám sát) tia phóng xạ và giải pháp phòng chống thảm họa hạt nhân dựa trên các kế hoạch này.

Ngoài ra, chúng tôi còn thực hiện diễn tập phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân nhằm thuần thục hóa kỹ năng phòng chống thảm họa và nâng cao hiệu quả thực tế của các kế hoạch này.

▼ Khoảng cách từ nhà máy điện hạt nhân Shimane



*UPZ của máy phát điện số 1 nhà máy điện hạt nhân Shimane là 5 km (không có PAZ)

Các biện pháp chuẩn bị trước mà tỉnh và các thành phố nỗ lực thực hiện

- Kiểm tra xem các giải pháp phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân, các giải pháp an toàn của công ty điện lực Chugoku có đang được thực hiện phù hợp chưa; yêu cầu công ty điện lực Chugoku hoặc chính phủ khắc phục khi cần thiết.
- Để đảm bảo an toàn khu vực xung quanh nhà máy điện hạt nhân Shimane, tiến hành kiểm tra tại chỗ khi cần thiết theo hiệp định về an toàn với công ty điện lực Chugoku.
- Trang bị các loại máy móc, vật tư bảo hộ và đo tia phóng xạ từ lúc bình thường để có thể xử lý nhanh chóng khi thảm họa xảy ra.

1

Thảm họa nguyên tử nghĩa là gì?

Thảm họa nguyên tử nghĩa là gì?

Thảm họa năng lượng hạt nhân là thảm họa gây ảnh hưởng đến môi trường và người dân trong trường hợp không may xảy ra sự cố tại nhà máy phát điện hạt nhân gây rò rỉ vật chất phóng xạ ra bên ngoài.

Thảm họa năng lượng hạt nhân khác với thảm họa động đất hay bão lụt v.v., các bức xạ không thể cảm nhận được bằng 5 giác quan, chẳng hạn như không thể nhìn thấy được bằng mắt thường v.v.

Tuy nhiên, có thể hạn chế bị nhiễm xạ và ô nhiễm nhờ vào việc áp dụng các biện pháp xử lý thích hợp.

Điều quan trọng là phải có hiểu biết từ trước về những ảnh hưởng khi bị nhiễm xạ, đặc trưng của thảm họa năng lượng hạt nhân v.v. và hành động bình tĩnh!

Đặc trưng của thảm họa nguyên tử

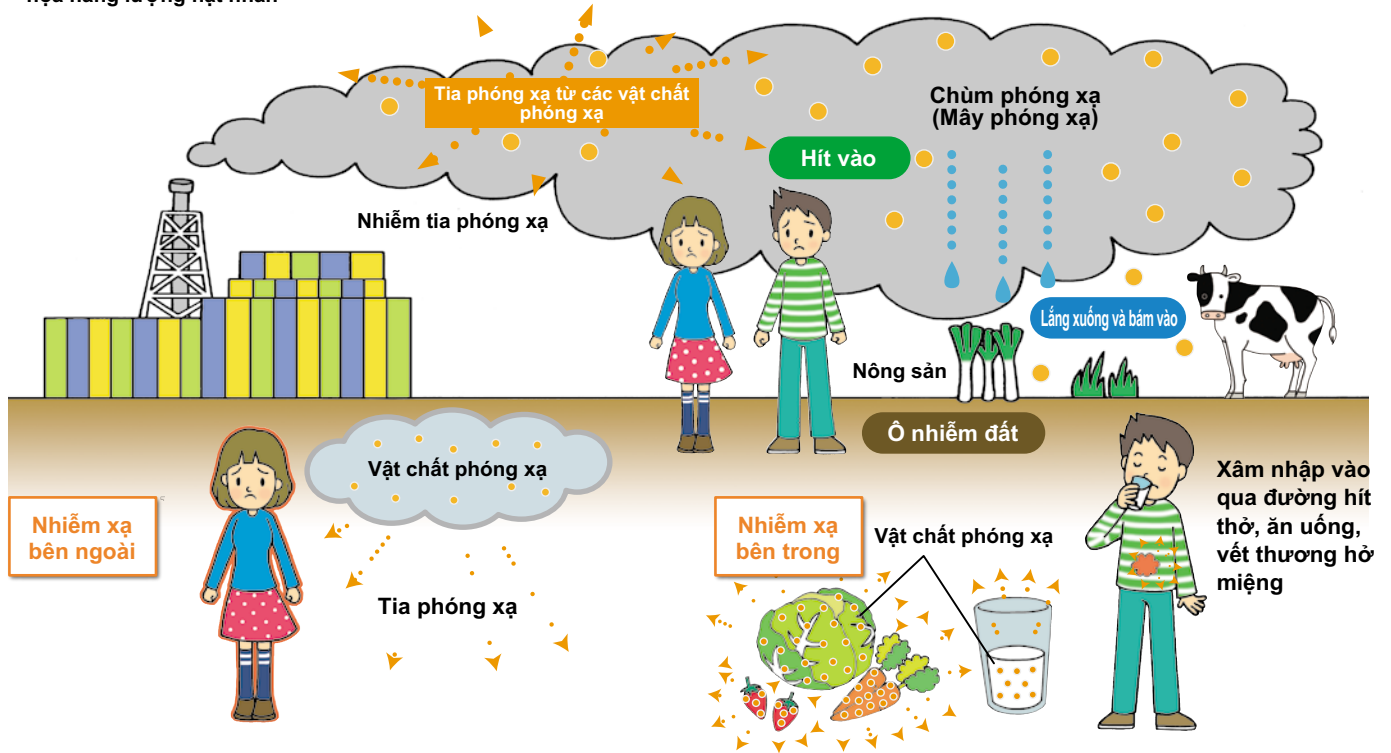
- Có thể dò tìm phát hiện được sự tồn tại của tia phóng xạ bằng cách sử dụng máy đo tia phóng xạ. Tuy nhiên, do không thể cảm nhận được bằng 5 giác quan, chẳng hạn như không thể nhìn thấy bằng mắt thường v.v., nên không thể tự xác định được có bị nhiễm xạ hay không.
- Vì cần phải có kiến thức chuyên môn liên quan đến năng lượng hạt nhân nên vai trò, sự chỉ đạo và tư vấn của các cơ quan chuyên môn là rất quan trọng.
- Cần phải **trú ẩn trong nhà** hoặc **lánh nạn** v.v. dựa theo thông tin do tỉnh, thành phố phát trên tivi, đài phát thanh, v.v.

Sẽ như thế nào khi thảm họa năng lượng hạt nhân xảy ra?

Trường hợp xảy ra sự cố tại nhà máy điện hạt nhân, các vật chất phóng xạ bị phát tán ra xung quanh và có nguy cơ gây nhiễm xạ, v.v.

- Hình ảnh minh họa khi xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân

*** Tia phóng xạ không thể nhìn thấy được bằng mắt thường**



Sự khác nhau giữa "nhiễm xạ" và "ô nhiễm"

*Có phương pháp để tránh nhiễm xạ, ô nhiễm.

- "Nhiễm xạ" là chỉ việc nhận tia phóng xạ.
- "Ô nhiễm" là trạng thái các vật chất phóng xạ bám dính vào da, quần áo, và phải thực hiện các biện pháp (khử nhiễm) loại bỏ các chất phóng xạ bằng cách gột rửa hoặc lau chùi chúng.

Nhiễm xạ bên ngoài và nhiễm xạ bên trong

*Cần phải chú ý không chỉ nhiễm xạ bên ngoài mà cả nhiễm xạ bên trong.

- "Nhiễm xạ bên ngoài" là chỉ việc nhận tia phóng xạ từ bên ngoài cơ thể.
- "Nhiễm xạ bên trong" là chỉ việc các tổ chức hay cơ quan nội tạng bên trong cơ thể nhận tia phóng xạ do các vật chất phóng xạ xâm nhập vào cơ thể qua đường hít thở, đồ ăn, vết thương hở miệng.

2

Quy trình ứng phó

Nên làm gì khi xảy ra sự cố tại nhà máy điện hạt nhân?

Trường hợp không may xảy ra sự cố tại nhà máy điện hạt nhân thì phải tiến hành các biện pháp bảo vệ mang tính dự phòng như trú ẩn trong nhà, lánh nạn v.v. tùy theo diễn biến của sự việc. Biện pháp bảo vệ cần thiết sẽ khác nhau tùy theo quy mô sự cố, mức độ ảnh hưởng v.v.

Hãy chú ý thông tin từ tỉnh, thành phố và bình tĩnh hành động!

Quy trình xử lý trong thảm họa năng lượng hạt nhân

Xảy ra sự cố

Xử lý của mọi người dân

Nội dung cụ thể như sau

Nắm bắt thông tin

Không cần thực hiện biện pháp ứng phó đặc biệt, nhưng hãy luôn chú ý cập nhật thông tin. Tỉnh, thành phố sẽ tận dụng tất cả các loại hình phương tiện truyền thông để thông báo về tình hình v.v. của sự cố đến mọi người dân.



3

Cách thông báo đến người dân

Chuẩn bị trú ẩn trong nhà

Hãy chuẩn bị trú ẩn trong nhà bằng các cách như trở về nhà, hạn chế ra khỏi nhà nếu không cần thiết, không khẩn cấp v.v. Hãy tiếp tục chú ý cập nhật thông tin từ tỉnh, thành phố.



4

Trú ẩn trong nhà

Trú ẩn trong nhà

Những người đang ở ngoài trời hãy trú ẩn vào trong nhà mình hoặc tòa nhà gần nhất và đóng kín cửa ra vào, cửa sổ. Về nguyên tắc, hãy hạn chế đi ra ngoài.



Quy trình lánh nạn

Lánh nạn

Hãy hành động theo chỉ thị lánh nạn từ tỉnh, thành phố. Hãy xác nhận khu vực có chỉ thị lánh nạn, thời gian bắt đầu lánh nạn, nơi lánh nạn.



5

Phương pháp lánh nạn

Đi bộ v.v.



Địa điểm tập trung tạm thời

Những người được đi lánh nạn bằng xe buýt v.v. sẽ tập trung tại địa điểm tập trung tạm thời và đi lánh nạn bằng xe buýt v.v.



6

Tuyên đường lánh nạn

7

Ứng thuốc ổn định I-ốt

Xe ô tô riêng



Xe buýt



Kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn

Kiểm tra xem có vật chất phóng xạ bám dính vào hay không tại các điểm kiểm tra được bố trí trên đường đi lánh nạn. Giấy chứng nhận đã kiểm tra có ghi chép kết quả kiểm tra sẽ được cấp phát.



8

Kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn

Điểm lánh nạn

Hãy di chuyển đến các điểm lánh nạn được chỉ định. Điền họ tên v.v. vào sổ danh sách người lánh nạn khi đến nơi và nộp giấy chứng nhận đã kiểm tra được cấp phát tại điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn.



12

Hiểu biết trước để lánh nạn

*Dù có sự cố xảy ra tại nhà máy điện hạt nhân thì cũng không nhất thiết phải đi lánh nạn ngay lập tức.

*Có trường hợp chỉ thị lánh nạn v.v. được đưa ra tùy vào tình hình như trường hợp các vật chất phóng xạ không bị phát tán, tuy nhiên dự báo có thể bị phát tán trong tương lai v.v.

Tiêu chuẩn đánh giá các biện pháp bảo vệ (như trú ẩn trong nhà, lánh nạn, v.v.) (UPZ (ứng phó trong phạm vi khoảng 30 km))

Trường hợp không may xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân thì sẽ nhanh chóng thực hiện các biện pháp bảo vệ mang tính dự phòng nhờ vào việc xác định sẵn tiêu chuẩn đánh giá trước.

Cơ quan quy chế năng lượng hạt nhân Nhật Bản sẽ thực hiện đánh giá việc thực hiện biện pháp bảo vệ cụ thể và tỉnh, thành phố sẽ đưa ra chỉ thị cụ thể.

EAL (Emergency Action Level) : Cấp độ hành động khi khẩn cấp	OIL (Operational Intervention Level) : Cấp độ can thiệp trong vận hành
Tiêu chuẩn đánh giá nhằm thực hiện các biện pháp bảo vệ mang tính dự phòng như lánh nạn, trú ẩn trong nhà, v.v. phù hợp với tình hình thực tế của các cơ sở năng lượng hạt nhân.	Tiêu chuẩn giá trị đo lường trong giám sát tia phóng xạ để đánh giá việc thực hiện các biện pháp bảo vệ như lánh nạn, trú ẩn trong nhà, v.v...

Trước khi các chất phóng xạ phát tán

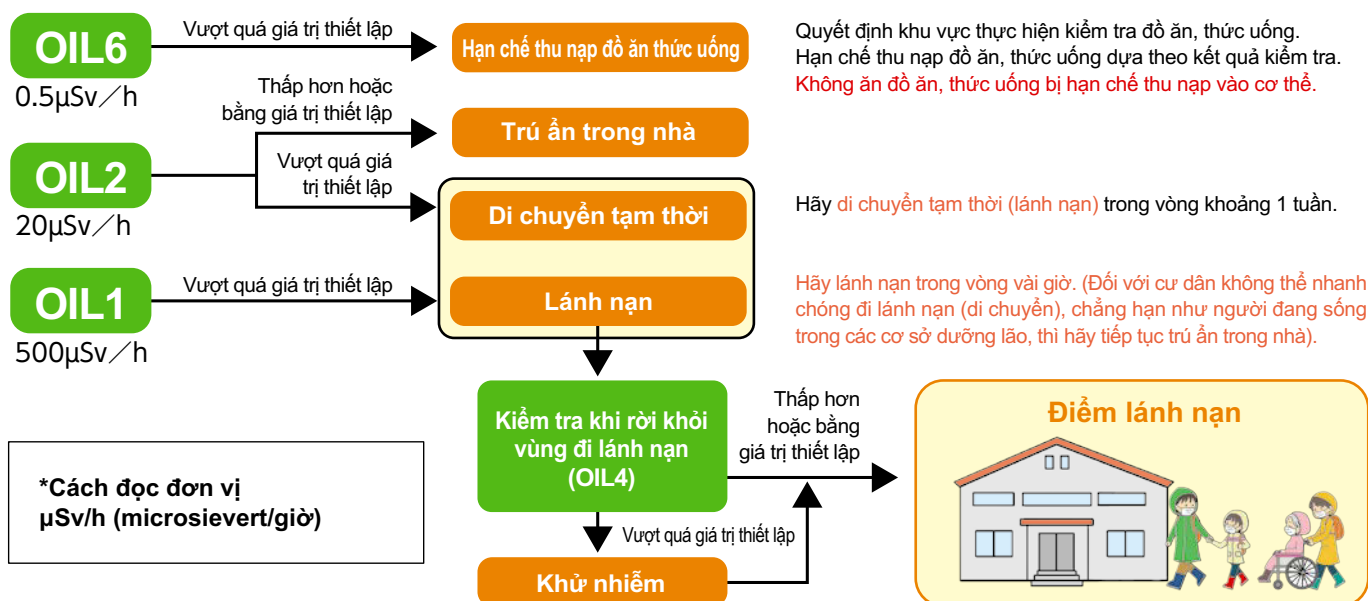
- Được đánh giá dựa theo tình hình của nhà máy điện hạt nhân.

Sự tiến triển của tình trạng khẩn cấp	Tình trạng	Biện pháp bảo vệ
Tình trạng cảnh báo (AL) (EAL1)	Khi phát sinh hoặc có nguy cơ phát sinh hiện tượng bất thường (Ví dụ: Động đất mạnh (từ gần 6 độ richter trở lên tại thành phố Matsue)) ■AL1: Trường hợp chỉ có thiên tai ■AL2: Phát sinh hư hỏng nghiêm trọng v.v. đối với cơ sở năng lượng hạt nhân	Không cần thực hiện biện pháp ứng phó đặc biệt, nhưng hãy luôn chú ý cập nhật thông tin từ tỉnh, thành phố.
Tình trạng khẩn cấp trong khuôn viên nhà máy (SE) (EAL2)	Khi có khả năng bị ảnh hưởng bởi tia phóng xạ (Ví dụ: Mất điện toàn bộ hệ thống cơ sở lò phản ứng hạt nhân từ 30 phút trở lên)	Vui lòng chuẩn bị trú ẩn trong nhà.
Tình trạng khẩn cấp toàn diện (GE) (EAL3)	Khi có khả năng cao bị ảnh hưởng bởi tia phóng xạ (Ví dụ: Mất chức năng làm lạnh lò phản ứng hạt nhân)	Hãy thực hiện trú ẩn trong nhà, v.v.

* AL=Alert SE=Site Emergency GE=General Emergency

Sau khi các vật chất phóng xạ bị phát tán

- Dựa theo kết quả giám sát để đánh giá thực hiện các biện pháp bảo vệ bổ sung.

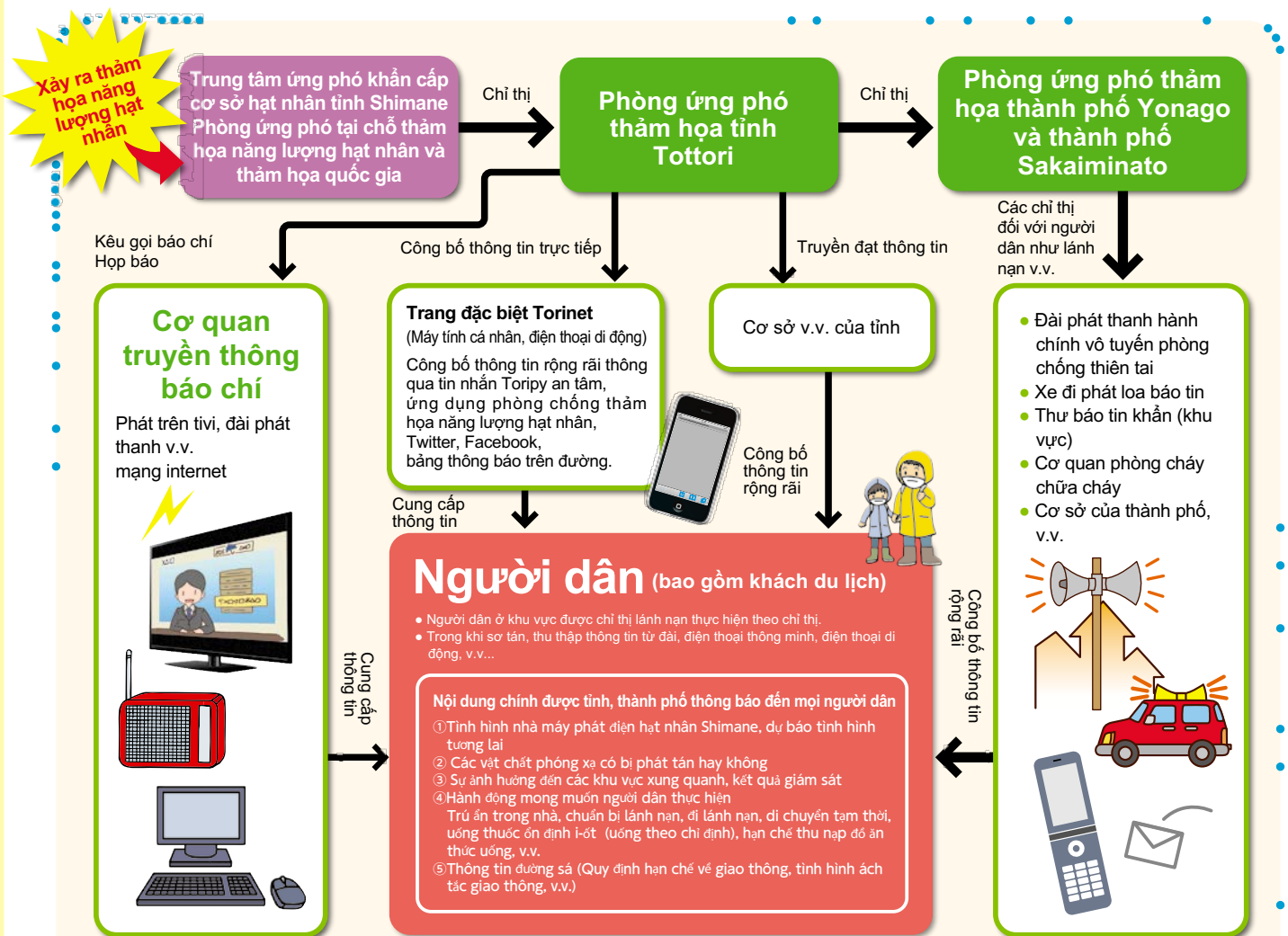


Làm thế nào để biết?

Trường hợp xảy ra sự cố năng lượng hạt nhân, chính quyền sẽ thông báo qua tất cả các phương tiện thông tin đại chúng như đài phát thanh hành chính vô tuyến phòng chống thiên tai, tin nhanh báo tin khẩn (khu vực), ứng dụng phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân, tivi, đài phát thanh, v.v. Để biết thêm các thông tin chi tiết như nội dung cụ thể, công tác ứng phó cần thiết trong tương lai v.v, xin vui lòng kiểm tra trên trang chủ của tỉnh, tivi, đài phát thanh, v.v.

Hãy chú ý cập nhật thông tin từ tỉnh, thành phố và bình tĩnh hành động!

Sơ đồ chu trình phổ biến thông tin



*Về tình hình sự cố và những điều cần chú ý v.v., tỉnh/thành phố dự kiến sẽ thông báo thông qua báo chí v.v.

Phổ biến thông tin đến người cư trú tạm thời như khách du lịch, v.v...

Thông báo thông tin sự cố thông qua tivi, đài, đài phát thanh hành chính vô tuyến phòng chống thiên tai, v.v. và kêu gọi mọi người sớm quay trở về nhà.

Ngoài ra, đối với người nước ngoài, thực hiện phổ biến thông tin bằng nhiều ngôn ngữ, đồng thời xây dựng hệ thống tư vấn tổng hợp cho các trường hợp thông thường và khi xảy ra thảm họa.

Nơi thu thập thông tin

Trang chủ

Đăng tải thông tin khẩn cấp như tình hình tại cơ sở năng lượng hạt nhân, tình hình ứng phó của tỉnh, lời nhắn gửi đến mọi người dân trong trường hợp khẩn cấp như khi xảy ra sự cố.

• Trên trang chủ phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân của tỉnh Tottori có cung cấp các thông tin liên quan đến phòng chống thảm họa hạt nhân, thông tin khẩn cấp.

• Nỗ lực phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân của tỉnh Tottori

- Hoạt động tư vấn về an toàn năng lượng hạt nhân tỉnh Tottori
- Tổ chức các buổi diễn thuyết về phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân
- Tổ chức các buổi tập huấn (buổi tham quan học hỏi) tại chỗ về phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân
- Kế hoạch phòng chống thảm họa khu vực của tỉnh Tottori (Tập hợp các giải pháp ứng phó thảm họa năng lượng hạt nhân)
- Kế hoạch lánh nạn đến khu vực rộng lớn dành cho cư dân tỉnh Tottori đi lánh nạn
- Thực hiện huấn luyện phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân

• Kết quả đo đạc (giám sát) tia phóng xạ trong không khí

• Thông tin liên quan đến nhà máy điện hạt nhân Shimane

• Thông tin liên quan đến Trung tâm Công nghệ Môi trường Ningyo-toge

Tỉnh Tottori Năng lượng hạt nhân

Tìm kiếm

Địa chỉ trang chủ <http://www.genshiryoku.pref.tottori.jp/>

Ứng dụng phòng chống thảm họa nguyên tử tỉnh Tottori (dùng trên điện thoại thông minh)

Có thể kiểm tra các thông tin như thông tin giám sát, các điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn, quy định hạn chế về giao thông, thông tin ách tắc giao thông trên đường, thông tin trạm xăng v.v. trên điện thoại thông minh.

Có thể tải xuống miễn phí từ AppStore hoặc GooglePlay



App Store



Google Play



*Hình ảnh minh họa khởi động

Tỉnh Tottori Năng lượng hạt nhân

Tìm kiếm

Tin nhắn Toripy an tâm

Đây là dịch vụ gửi thông tin phòng chống thảm họa trong tỉnh Tottori bằng e-mail đến điện thoại di động của những người đã đăng ký. Hãy gửi e-mail từ điện thoại di động đến địa chỉ e-mail dưới đây, sau đó mở e-mail phản hồi và thực hiện các bước đăng ký.

e-tottori-safe@xpressmail.jp

Đăng ký đơn giản bằng mã QR

Trường hợp điện thoại di động có chức năng đọc mã, có thể gửi tin nhắn từ mã QR bên phải.



Sử dụng mạng xã hội (SNS)

Tỉnh, thành phố cũng đang triển khai gửi thông tin qua các mạng xã hội như Twitter, Facebook, v.v.



Twitter

Tài khoản chính thức của Cục Quản lý Khủng hoảng tỉnh Tottori: **@tottori_bousai**

Facebook

Tài khoản chính thức của Cục Quản lý Khủng hoảng tỉnh Tottori: **@tottori.bousai**

Tin nhắn báo tin khẩn (khu vực)

Là tin nhắn phổ biến thông tin có tính khẩn cấp cao như thông tin thảm họa, lánh nạn, cảnh báo sóng thần v.v. được gửi đồng loạt đến tất cả người sử dụng điện thoại di động trong khu vực được xác định.

Trường hợp có tin nhắn được gửi đi, tin nhắn báo tin khẩn (khu vực) sẽ được gửi đến điện thoại di động và điện thoại thông minh nằm trong khu vực phát tin đó.

[Những điều cần lưu ý]

- Tỉnh, thành phố thông báo bằng âm thanh cảnh báo chuyên dụng, chế độ rung, hiển thị màn hình khi nhận tin khác với e-mail thông thường.
- Dù bạn để điện thoại ở chế độ im lặng thì âm thanh tin báo đến vẫn phát ra.
- Có trường hợp không nhận được tin nhắn đến do đặc điểm của loại điện thoại di động hoặc do cài đặt.
- Về thông tin chi tiết, vui lòng xem trên trang chủ của công ty điện thoại di động mà bạn đang sử dụng.



4

Trú ẩn trong nhà

Cần phải làm như thế nào khi trú ẩn trong nhà?

Trú ẩn trong nhà là việc trú ẩn trong các tòa nhà, như nhà riêng v.v. để làm giảm thiểu ảnh hưởng nhiễm xạ do tia phóng xạ. Trường hợp có chỉ thị trú ẩn trong nhà thì phải nhanh chóng trú ẩn trong toà nhà và hãy thực hiện các biện pháp tránh nhiễm xạ như đóng kín cửa ra vào, cửa sổ, đồng thời tắt điều hòa, quạt thông gió, tránh xa cửa sổ. Kết hợp bảo vệ miệng, mũi bằng cách đeo khẩu trang cũng đem lại hiệu quả.

Nếu có chỉ thị trú ẩn trong nhà,...

Hãy bình tĩnh ứng phó!



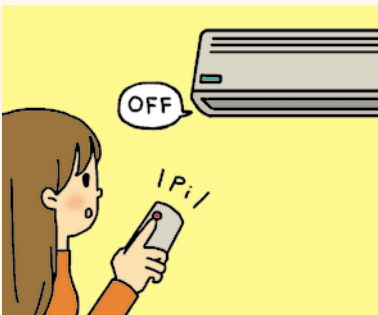
① Hãy trú ẩn bên trong các tòa nhà như nhà riêng, v.v...

Để phòng chống nhiễm xạ bên trong, nhiễm xạ bên ngoài, những người ở ngoài trời hãy vào trong nhà riêng hoặc tòa nhà gần nhất.



② Về nguyên tắc, hãy hạn chế đi ra ngoài

Để tránh bị nhiễm xạ một cách không cần thiết, hãy hạn chế ra ngoài cho đến khi có chỉ thị của tỉnh, thành phố.



③ Hãy đóng kín cửa ra vào, cửa sổ, tắt các thiết bị như điều hòa, quạt thông gió v.v. để không khí bên ngoài không đi vào trong (có thể sử dụng điều hòa không hút không khí bên ngoài vào).

Hãy đóng kín tất cả các cửa ra vào, cửa sổ, tắt các thiết bị như điều hòa, quạt thông gió v.v. để không khí bên ngoài không đi vào trong (có thể sử dụng điều hòa không hút không khí bên ngoài vào).



④ Việc bịt kín các khe hở ở cửa cũng đem lại hiệu quả.

Việc bịt kín những khe hở của ô thông gió, cửa sổ, khung cửa sổ, v.v. sẽ đem lại hiệu quả ngăn chặn vật chất phóng xạ tràn vào trong nhà từ những khe hở cửa như cửa sổ, v.v.



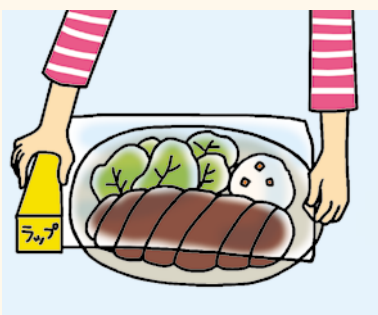
⑤ Hãy tránh xa khỏi cửa sổ khi ở trong nhà

Để giảm thiểu nhiễm xạ bên ngoài bởi tia phóng xạ từ bên ngoài nhà, hãy tránh xa nhất có thể khỏi cửa sổ và di chuyển vào giữa phòng.



⑥ Hãy thay quần áo, rửa tay, súc họng, v.v.

Trường hợp trở về từ bên ngoài sau khi các vật chất phóng xạ đã phát tán ra ngoài thì quần áo đã thay ra phải bảo quản trong túi ni-lông, để riêng với các loại quần áo khác và rửa kỹ tay, mặt và tắm sạch sẽ với xà phòng và nước.



⑦ Hãy đậy nắp hoặc dùng màng bọc thực phẩm bọc kín thực phẩm.

Để phòng tránh ô nhiễm vật chất phóng xạ, hãy đậy nắp hoặc dùng màng bọc thực phẩm bọc kín đồ ăn. Ngoài ra, hãy rót nước vào chai nhựa PET và đóng kín nắp để đảm bảo có nước uống.



⑧ Hãy kiểm tra các thông tin chính xác

Hãy chú ý cập nhật các chỉ thị từ cơ quan hành chính thông qua tivi, đài phát thanh, ứng dụng phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân, mạng internet, đài phát thanh vô tuyến phòng chống thiên tai v.v.

Trú ẩn trong nhà là phương pháp hữu hiệu.

Khi xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân, điều quan trọng là phòng tránh, giảm thiểu sự ảnh hưởng bởi tia phóng xạ, và trú ẩn trong nhà là một trong những biện pháp an toàn.

Nguy cơ nhiễm xạ tăng cao khi đang ở ngoài trời do có chùm phóng xạ (mây phóng xạ), các vật chất phóng xạ bị phát tán ra từ nhà máy điện hạt nhân.

Trước khi các vật chất phóng xạ bị phát tán, phải trú ẩn vào trong nhà để đề phòng, đồng thời ngay cả trong trường hợp các vật chất phóng xạ đã đi qua hoặc rơi xuống mặt đất hoặc tòa nhà thì việc trú ẩn trong nhà cho đến khi tia phóng xạ suy yếu dần sẽ giúp giảm thiểu được nhiễm xạ bên ngoài, nhiễm xạ bên trong.

▼ Hiệu quả của trú ẩn trong nhà

Giải pháp phòng tránh nhiễm xạ



Nhiễm xạ bên ngoài

Là hiện tượng xảy ra do nhận tia phóng xạ (như tia gamma, v.v...) phát ra từ các vật chất phóng xạ lắng xuống và bám vào mặt đất hay trong không khí.

Ngăn chặn tia phóng xạ!



Nhiễm xạ bên trong

Là hiện tượng xảy ra do các vật chất phóng xạ hấp thụ vào bên trong cơ thể qua đường hô hấp, ăn uống.

Không hít vào, không hấp thụ!

Các tòa nhà thì có độ kín khí và hiệu quả che chắn.



Tường và mái nhà có thể giúp giảm thiểu được ảnh hưởng của tia phóng xạ.

Việc bịt kín các khe hở ở cửa sổ để tăng mức độ kín khí của tòa nhà sẽ giúp ngăn chặn các vật chất phóng xạ trong không khí tràn vào trong nhà, từ đó hạn chế được việc hít phải các vật chất phóng xạ.

Hiệu quả của trú ẩn trong nhà	Nhiễm xạ bên trong do hít vào	Nhiễm xạ bên ngoài bởi tia γ từ ngoài trời	
		Các vật chất như tia γ v.v. từ các hạt nhân nguyên tử (nuclide) lắng đọng trong môi trường xung quanh	Các vật chất như tia γ v.v. từ chùm phóng xạ
Nhà dựng bằng gỗ	Giảm 75%	Giảm 60%	Giảm 10%
Nhà xây bằng xi măng	Giảm 95%	Giảm 80%	Giảm 40%

Nguồn: "Tinh toán thứ hiệu quả của các biện pháp bảo vệ và lượng tia nhiễm xạ trong trường hợp khẩn cấp" được soạn thảo bởi Cơ quan quy chế năng lượng hạt nhân

*Thông thường, nhà bằng bê tông có hiệu quả che chắn tốt hơn nhà bằng gỗ. Tuy nhiên, với trường hợp nhiễm xạ gây bệnh tuyến giáp, không có sự khác nhau do kết cấu của tòa nhà mà tòa nhà có độ kín khí cao hơn sẽ có hiệu quả hơn.

*Không thể giảm thiểu được nhiễm xạ khi ở trong xe ô tô. (Tia phóng xạ có thể đi xuyên qua khung xe ô tô và cửa kính xe, v.v.)

▼ Những điểm cần chú ý khi trú ẩn trong nhà

• Việc trú ẩn trong nhà có thể kéo dài vài ngày. Hãy cố gắng tích trữ sẵn lương thực, nước uống hàng ngày. Ngoài ra, trường hợp thời gian kéo dài thì có thể chuyển sang phương án đi lánh nạn. ✖ **Tại tỉnh Tottori, vui lòng dự trữ nhu yếu phẩm tối thiểu cho 3 ngày.**

→ Dựa vào các kết quả đánh giá như kết quả đo đạc tia phóng xạ, lệnh trú ẩn trong nhà được hủy bỏ.

• Dù nằm ngoài vùng UPZ (phạm vi khoảng 30 km) nhưng nếu có dự báo vẫn có thể chịu ảnh hưởng dẫn đến tình trạng nghiêm trọng thì căn cứ vào tình hình của cơ sở của nhà máy điện hạt nhân, có trường hợp Cơ quan quy chế hạt nhân sẽ cân nhắc về việc mở rộng vùng trú ẩn trong nhà.

• Nếu không thể trú ẩn tại nhà riêng thì có thể đến các "cơ sở trú ẩn trong nhà bằng bê tông" để lánh nạn. → Vui lòng xem thêm về các cơ sở tương ứng từ trang 22 ~ 27.

Nên lánh nạn như thế nào?

Thực hiện lánh nạn theo chỉ thị lánh nạn của tỉnh, thành phố.

Ngoài việc đi lánh nạn bằng xe ô tô riêng, có thể đi lánh nạn từ địa điểm tập kết tạm thời bằng xe buýt v.v. do tỉnh hoặc thành phố bố trí.

Kiểm tra lại thông tin về khu vực có chỉ thị lánh nạn, thời gian bắt đầu đi lánh nạn, nơi lánh nạn và bình tĩnh thực hiện!

*Vui lòng kiểm tra cơ sở tại nơi lánh nạn và địa điểm tập kết tạm thời của mỗi khu vực từ trang 22 ~ 27.

Khi cần phải đi lánh nạn,...

Hãy bình tĩnh
ứng phó!



① Hãy thu thập thông tin chính xác

Tỉnh hoặc thành phố sẽ thông báo chỉ thị lánh nạn, các hành động ứng phó cần thiết thông qua các phương tiện như tivi, đài phát thanh, ứng dụng phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân, mạng internet, đài phát thanh vô tuyến phòng chống thiên tai, xe đi phát loa báo tin, v.v. Hãy cập nhật thông tin chính xác để biết sẽ đi lánh nạn như thế nào.



② Hãy mặc áo mưa chất liệu ni-lông và đội mũ v.v.

Để phòng tránh, không để các vật chất phóng xạ bám dính trên bề mặt cơ thể, hãy tránh không để lộ da bằng cách mặc áo mưa có mũ trùm đầu, áo khoác dài tay, đội mũ, v.v.



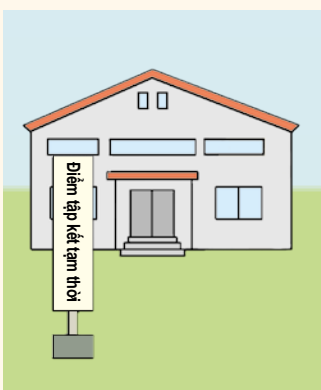
③ Hãy cùng nhau phòng tránh nhiễm xạ bên trong bằng cách đeo khẩu trang

Để phòng tránh hít vào các vật chất phóng xạ, hãy đeo khẩu trang, che phần miệng, mũi bằng khăn tay hoặc khăn mặt đã được làm ướt với nước sau đó vắt mạnh.



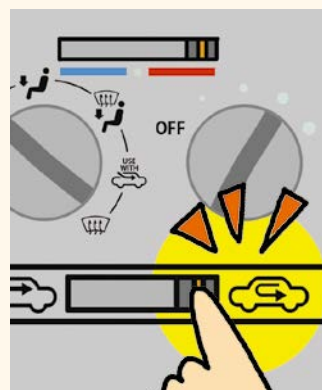
④ Hãy đi lánh nạn bằng xe ô tô riêng hoặc xe buýt v.v.

Sau khi chỉ thị lánh nạn được công bố, ngoài việc đi lánh nạn bằng xe ô tô riêng thì có thể tập trung tại điểm tập kết tạm thời để đi lánh nạn bằng xe buýt v.v. đã được chuẩn bị sẵn. Ngoài ra, hãy kêu gọi cả những người xung quanh khi đi lánh nạn.



⑤ Hãy trú ẩn trong nhà dù đang ở địa điểm tập kết tạm thời

Để phòng tránh nhiễm xạ bên trong và nhiễm xạ bên ngoài, hãy cố gắng chờ đợi bên trong tòa nhà dù đang ở điểm tập kết tạm thời.



⑥ Hãy chuyển điều hòa xe sang chế độ tuần hoàn trong xe

Khi đi lánh nạn, hãy đóng kín cửa sổ để các vật chất phóng xạ không lọt vào bên trong xe. Ngoài ra, hạn chế sử dụng điều hòa hoặc hãy chuyển sang chế độ tuần hoàn không khí bên trong xe.

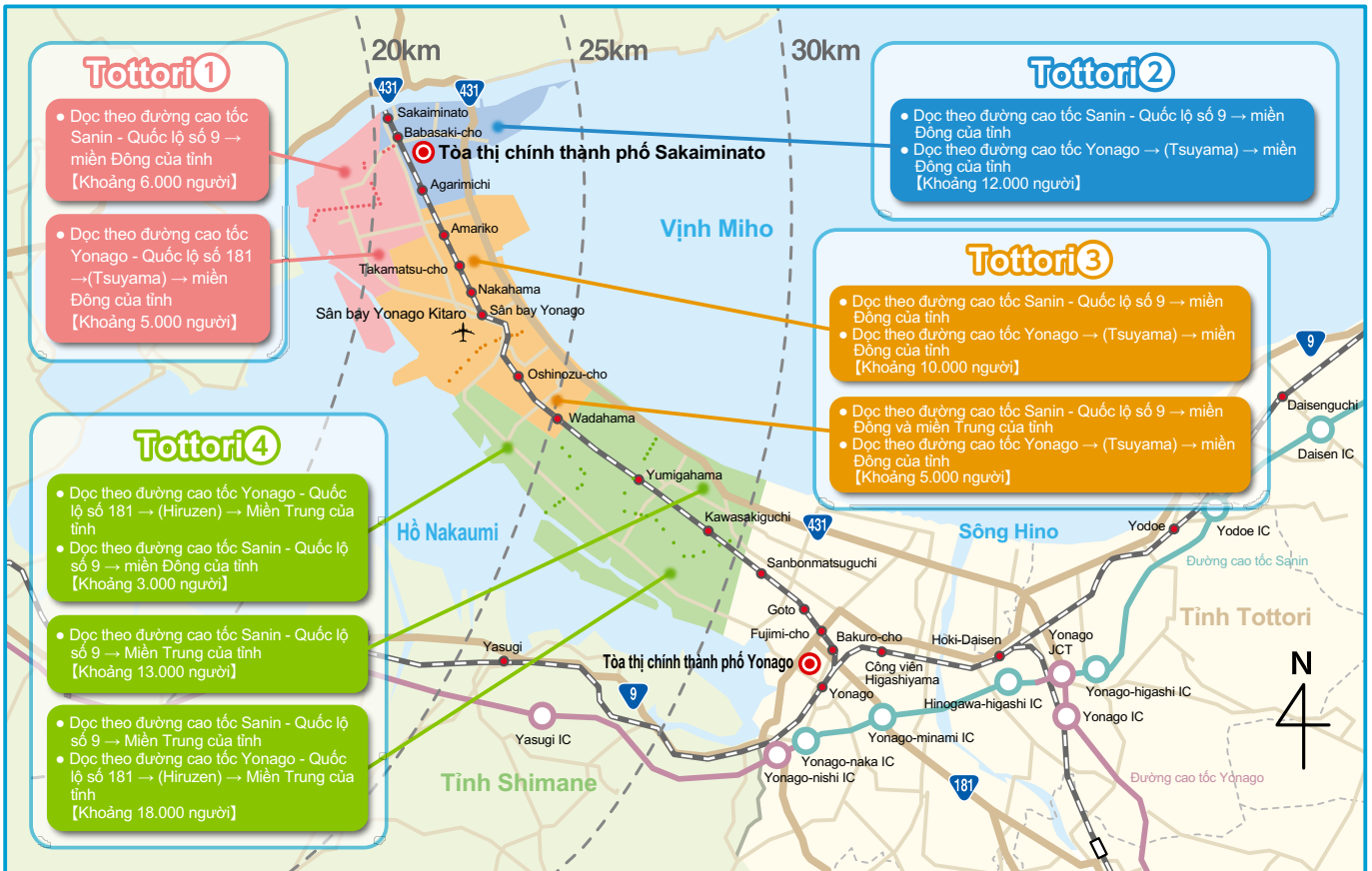
Thực hiện lánh nạn từng bước

(khi cần phải lánh nạn toàn bộ khu vực trong phạm vi 30 km)

Khi cần phải lánh nạn toàn bộ khu vực trong phạm vi 30 km, để tránh ách tắc giao thông, phải lên kế hoạch để tiến hành lánh nạn từng bước bắt đầu từ khu vực gần nhà máy điện hạt nhân Shimane.

Lên kế hoạch phân chia khu vực lánh nạn thành 4 phần (sơ đồ bên dưới), tránh ách tắc giao thông khi lánh nạn bằng cách tiến hành lánh nạn từng bước cách nhau 5 tiếng, giảm thiểu nguy cơ nhiễm xạ bằng cách rút ngắn thời gian di chuyển (đi bằng xe ô tô v.v.).

So với lánh nạn từng bước thì lánh nạn đồng bộ sẽ mất thời gian di chuyển khi lánh nạn (như thời gian trên xe ô tô v.v) dài hơn.



*Cũng có trường hợp chỉ thị lánh nạn chỉ áp dụng cho một bộ phận của khu vực dựa theo kết quả đo tia phóng xạ v.v., do đó hãy chú ý theo dõi thông tin từ tỉnh hoặc thành phố.

Ưu tiên lánh nạn cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, bà mẹ mang thai v.v.

Điểm mấu chốt khi đi lánh nạn

Đối với đối tượng là trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, sản phụ, thai phụ, người khuyết tật, người có bệnh - bị thương, người đang nằm viện điều trị, v.v. cần phải ưu tiên tiến hành các biện pháp bảo vệ đã được phổ biến trong thông báo chuẩn bị lánh nạn từ giai đoạn sớm như chuẩn bị lánh nạn, lánh nạn v.v. bằng các phương tiện ưu tiên để di chuyển đến xe buýt lánh nạn. Khi tiến hành lánh nạn, phải cân nhắc kỹ lưỡng sao cho không làm cho tình trạng sức khỏe xấu đi trong quá trình đi lánh nạn. Hãy chú ý đầy đủ thông tin từ cơ quan hành chính.



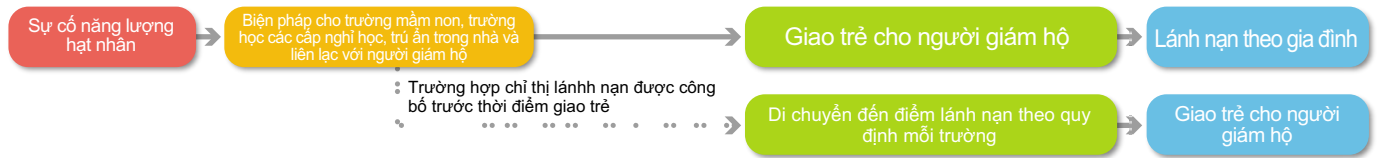
Cho người cần hỗ trợ như người khiếm thính, v.v. lánh nạn

Tập trung tại điểm tập kết tạm thời cùng với người hỗ trợ (như người thân gia đình, người dân trong khu vực, v.v.) và đi lánh nạn cùng với người dân trong khu vực theo chỉ dẫn lánh nạn của phiên dịch viên ngôn ngữ ký hiệu. Ngoài ra, khi phổ biến thông tin thông qua "Tin nhắn Toripy an tâm", nội dung thông tin được truyền đạt một cách dễ hiểu nhờ vào thiết kế toàn cầu (Universal Design) (phân biệt các cấp độ khẩn cấp bằng màu nền đỏ, vàng, xanh).

Quy trình cho trẻ em, học sinh, v.v. đi lánh nạn

Khi xảy ra sự cố tại nhà máy điện hạt nhân và diễn tiến dẫn đến **tình trạng khẩn cấp toàn bộ địa phận cơ sở nhà máy (SE)** thì ngay lập tức cho trường mầm non, trường học các cấp nghỉ học và đảm bảo an toàn cho trẻ em, học sinh v.v. bằng cách trú ẩn trong nhà v.v. Ngoài ra, khi tình trạng diễn tiến xa hơn nữa và chỉ thị lánh nạn được công bố trước khi giao trẻ cho người giám hộ thì ngay lập tức dẫn trẻ di chuyển theo hướng dẫn của giáo viên, cán bộ nhà trường đến điểm lánh nạn theo quy định của mỗi trường; sau đó mới giao lại trẻ cho người giám hộ.

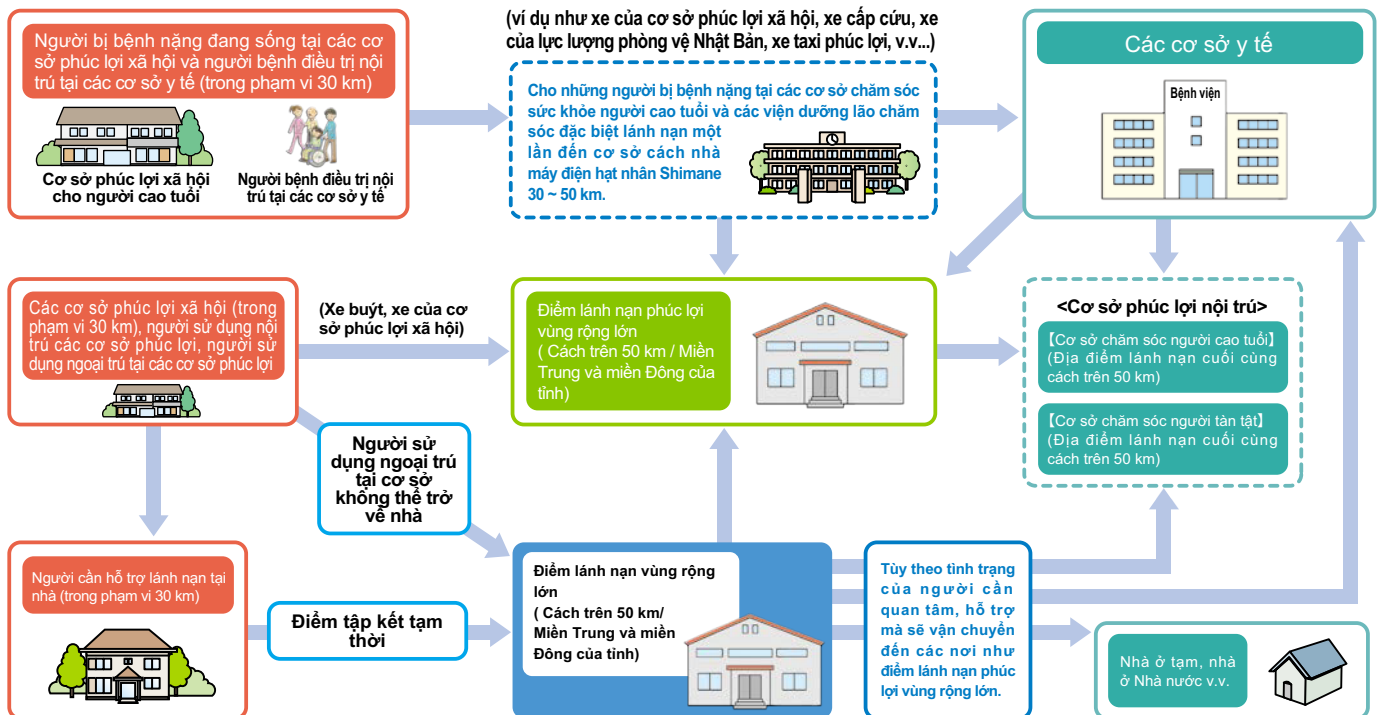
Về việc ứng phó khi xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân, người thân trong gia đình hãy cùng nhau bàn bạc và kiểm tra, xác nhận trước.



Cho người sử dụng nội trú trong các cơ sở phúc lợi xã hội v.v. đi lánh nạn

Sơ tán đến điểm lánh nạn phúc lợi vùng rộng lớn mà trước đó đã được hoạch định là điểm lánh nạn và sau đó mới sơ tán đến điểm lánh nạn cuối cùng.

Ngoài ra, đối với người bị bệnh nặng hoặc người đang điều trị nội trú, phải cân nhắc mức độ chịu đựng của cơ thể người bệnh để chuẩn bị sẵn sàng phương tiện sơ tán và nơi tiếp nhận phù hợp rồi mới tiến hành sơ tán.



*Các cơ sở phúc lợi phải chủ động phòng bị hàng ngày như kiểm tra hệ thống thông tin liên lạc khi lánh nạn, tích trữ nhu yếu phẩm, v.v.

*Với những người sử dụng nội trú trong các cơ sở phúc lợi xã hội nằm ngoài bán kính 30km, theo nguyên tắc là phải trú ẩn trong nhà, tuy nhiên cũng có trường hợp cần phải đi lánh nạn.

Cho người cư trú tạm thời như khách du lịch, v.v. đi lánh nạn

Phổ biến thông tin sự cố nhà máy điện hạt nhân thông qua các phương tiện truyền thông như đài phát thanh hành chính vô tuyến phòng chống thiên tai, bảng thông tin trên đường v.v. và kêu gọi mọi người về nhà sớm nhất có thể.

Trường hợp không kịp trở về nhà thì phải lánh nạn cùng người dân từ điểm tập kết tạm thời gần nhất.

Cho người nước ngoài đi lánh nạn

Tập trung tại điểm tập kết tạm thời giống như người dân trong vùng, sau đó lánh nạn đến địa điểm lánh nạn. Thông tin thảm họa sẽ được phổ biến bằng nhiều thứ tiếng, đồng thời thông tin trên trang chủ sẽ được thể hiện bằng "tiếng Nhật đơn giản" để mọi người đều có thể hiểu được.

Khi đi lánh nạn thì nên đi qua đâu?

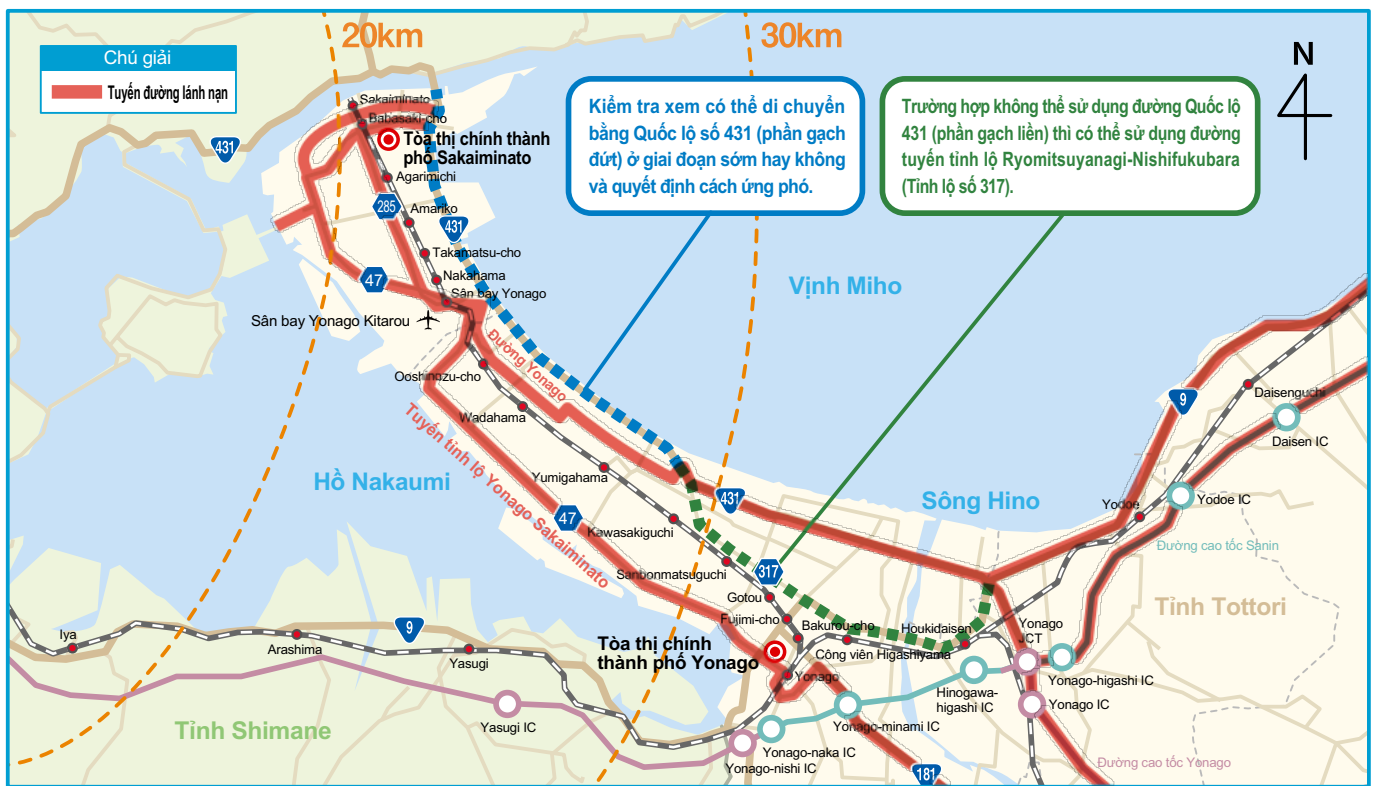
Trong bán đảo Yumigahama thì hãy sử dụng đường tuyến tỉnh lộ Yonago Sakaiminato (tỉnh lộ số 47) hoặc đường tuyến tỉnh lộ sân bay Yonago - trạm dừng Sakaiminato (tỉnh lộ số 285) để di chuyển ra khỏi vùng UPZ.

Ngoài ra, có thể sử dụng 3 tuyến đường để di chuyển về miền Đông và miền Trung của tỉnh Tottori bao gồm: Tuyến ① (đọc theo đường cao tốc Sanin - Quốc lộ số 9), tuyến ② (đọc theo đường cao tốc Yonago - Quốc lộ 181), tuyến ③ (đọc theo đường cao tốc Yonago - đường cao tốc Chugoku).

Hãy tuân theo chỉ dẫn, sắp xếp giao thông của cảnh sát v.v. có mặt tại các điểm đến chính khi đi lánh nạn!

Tuyến đường lánh nạn

*Tùy tình hình giao thông trên đường có thể bạn sẽ được hướng dẫn đi đường vòng. Hãy tuân theo chỉ dẫn của cảnh sát v.v. ở khu vực đó.



* Đa hợp hóa các tuyến đường lánh nạn khi xảy ra nhiều thảm họa

Dự báo cho rằng tuyến quốc lộ số 431 có thể chịu ảnh hưởng của sóng thần, kiểm tra xem tuyến này có thể sử dụng được ở giai đoạn sớm không rồi dựa trên kết quả đó để chọn lựa tuyến đường lánh nạn di chuyển bằng tỉnh lộ số 47, tỉnh lộ số 285, quốc lộ số 431, đường Yonago, tỉnh lộ số 317.

Tuyến đường lánh nạn diện rộng



Tuyến đường lánh nạn ①
...
đọc theo đường cao tốc Sanin - Quốc lộ số 9

Tuyến đường lánh nạn ②
...
đọc theo đường cao tốc Yonago - Quốc lộ số 181

Tuyến đường lánh nạn ③
...
đọc theo đường cao tốc Chugoku

Đi lánh nạn theo các lộ trình ① ~ ③ để di chuyển đến miền Đông và miền Trung của tỉnh Tottori là nơi lánh nạn.

Hãy kiểm tra tuyến đường lánh nạn, nơi lánh nạn trong "Danh sách nơi lánh nạn" (Trang 22~27)

*Có trường hợp tuyến đường lánh nạn hoặc địa điểm lánh nạn bị thay đổi do tình trạng phát tán của các vật chất phóng xạ v.v.



Thuốc ổn định i-ốt là gì?

Thuốc ổn định i-ốt là thuốc để phòng chống sự tập trung của i-ốt phóng xạ tại tuyến giáp bị thu nạp vào trong cơ thể và có hiệu quả trong việc giảm thiểu nguy cơ phát sinh ung thư tuyến giáp.

Uống thuốc ổn định i-ốt theo chỉ dẫn của chính phủ hoặc tỉnh, thành phố căn cứ vào đánh giá của Cơ quan quy chế năng lượng hạt nhân. Ngoài ra, thuốc này được dự trữ tại các địa điểm tập kết tạm thời, trường học, cơ sở phúc lợi xã hội, v.v. để có thể cấp phát ngay lập tức.

1 Mục đích và hiệu quả

Khi xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân, các vật chất phóng xạ như i-ốt phóng xạ, cesium phóng xạ, v.v. có thể bị phát tán ra ngoài. Trong đó, nếu i-ốt phóng xạ bị hấp thụ vào trong cơ thể người thông qua đường hô hấp, ăn uống và tập trung tại tuyến giáp ở cổ họng thì sau này có thể gây ra bệnh ung thư tuyến giáp. Việc sử dụng thuốc ổn định i-ốt sẽ giúp phòng chống sự tập trung của i-ốt phóng xạ bị hấp thụ vào trong cơ thể người tại tuyến giáp và có hiệu quả phòng chống và giảm thiểu nhiễm xạ trong liên tục trong 24 tiếng. Nhờ đó, người ta kỳ vọng vào việc giảm thiểu nguy cơ gây ra bệnh ung thư tuyến giáp.



▲ Thuốc ổn định i-ốt (dạng viên, dạng thạch)

Tuy nhiên, thuốc ổn định i-ốt không có hiệu quả trong việc phòng chống nhiễm xạ bên ngoài và nhiễm xạ bên trong, ngoại trừ nhiễm xạ do i-ốt phóng xạ.


Vì vậy, quan trọng nhất là thực hiện "các biện pháp an toàn chính như trú ẩn trong nhà từ sớm, đi lánh nạn v.v."


2 Uống khi nào? Ở đâu?

- Việc uống thuốc phải được thực hiện theo sự đánh giá của Cơ quan quy chế năng lượng hạt nhân quốc gia và chỉ dẫn của Văn phòng đối sách thảm họa năng lượng hạt nhân (Thủ tướng Chính phủ Nhật Bản) hoặc tỉnh, thành phố. Về nguyên tắc, chỉ uống 1 lần, và thuốc sẽ được cấp phát tại các địa điểm như điểm tập kết tạm thời v.v. trong trường hợp có chỉ thị sử dụng thuốc.
- Thuốc ổn định i-ốt được dự trữ tại "điểm tập kết tạm thời" của thành phố Yonago và thành phố Sakaiminato. Ngoài ra, thuốc này cũng được dự trữ tại các trường học (ngoài phần dành cho người dân còn có phần dành cho trẻ em, học sinh), các cơ sở phúc lợi xã hội (phần của người sử dụng dịch vụ của cơ sở) v.v.
- Trường hợp đi lánh nạn mà chưa nhận được thuốc tại "Điểm tập kết tạm thời" và chưa uống thuốc thì có thể được cấp phát và uống thuốc tại "Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn".


▼ Điểm cấp phát thuốc ổn định i-ốt

Trong vùng UPZ

Điểm tập kết tạm thời 

Trường học, cơ sở phúc lợi xã hội, v.v. 

Ngoài vùng UPZ

Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn 

*Chỉ cấp phát cho những người chưa được nhận thuốc ổn định i-ốt trong vùng UPZ

Thêm vào đó, với những người sống trong vùng UPZ gặp khó khăn trong việc sớm nhận được thuốc tại điểm tập kết tạm thời thì tỉnh, thành phố có tổ chức buổi hướng dẫn được tổ chức 1 lần/năm và cấp phát thuốc i-ốt cho những người có nguyện vọng sau khi đã tham gia thăm khám và nghe giải thích. Tỉnh, thành phố dự kiến thông báo lịch tổ chức trên thời báo v.v. của thành phố.

3 Liều lượng sử dụng và những điều cần chú ý

Liều lượng sử dụng được quy định tương ứng với tuổi tác (Ví dụ: dạng viên, học sinh tiểu học uống 1 viên, học sinh trung học cơ sở uống 2 viên). Ngoài ra, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ về cơ bản sẽ sử dụng thuốc dạng lỏng hoặc dạng thạch với liều lượng quy định.

Hiếm khi xảy ra các tác dụng phụ nghiêm trọng do sử dụng thuốc ổn định i-ốt nhưng cũng cần phải chú ý.

Người không thể sử dụng thuốc: Người có tiền sử quá mẫn cảm với các thành phần của thuốc ổn định i-ốt hoặc i-ốt.

Người cần thận trọng khi sử dụng thuốc (người biết qua về bệnh của bản thân thì nên tư vấn trước với bác sĩ điều trị chính để yên tâm hơn):

Người có tiền sử quá mẫn cảm với thuốc cản quang i-ốt, người bị bệnh cường giáp, người bị bệnh suy giáp, người bị bệnh tổn thương chức năng thận, người mắc chứng tăng kali máu, người mắc bệnh loạn dưỡng cơ bẩm sinh, người có tiền sử viêm mạch máu nổi mề đay hạ đường huyết, người mắc chứng lao phổi, người có tiền sử viêm da nổi mụn rộp dạng Herpes của Duhring Brocq.

*Về nguyên tắc là người dưới 40 tuổi (trừ phụ nữ mang thai và phụ nữ cho con bú cho dù là trên 40 tuổi)



Kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn để đi lánh nạn là kiểm tra gì?

Là để kiểm tra xem các vật chất phóng xạ có bám trên bề mặt cơ thể hay không. Kiểm tra được thực hiện theo trình tự gồm kiểm tra xe vận chuyển, kiểm tra người đại diện, kiểm tra tất cả mọi người. Trong kiểm tra người đại diện và kiểm tra tất cả mọi người, tiến hành kiểm tra tập trung vào các vị trí khả năng cao có các vật chất phóng xạ bám dính vào (đầu, mặt, tay, đế giày).
Các điểm kiểm tra được dựng trên trục đường đi lánh nạn, do đó nhất định phải nhận "Giấy chứng nhận đã kiểm tra"!

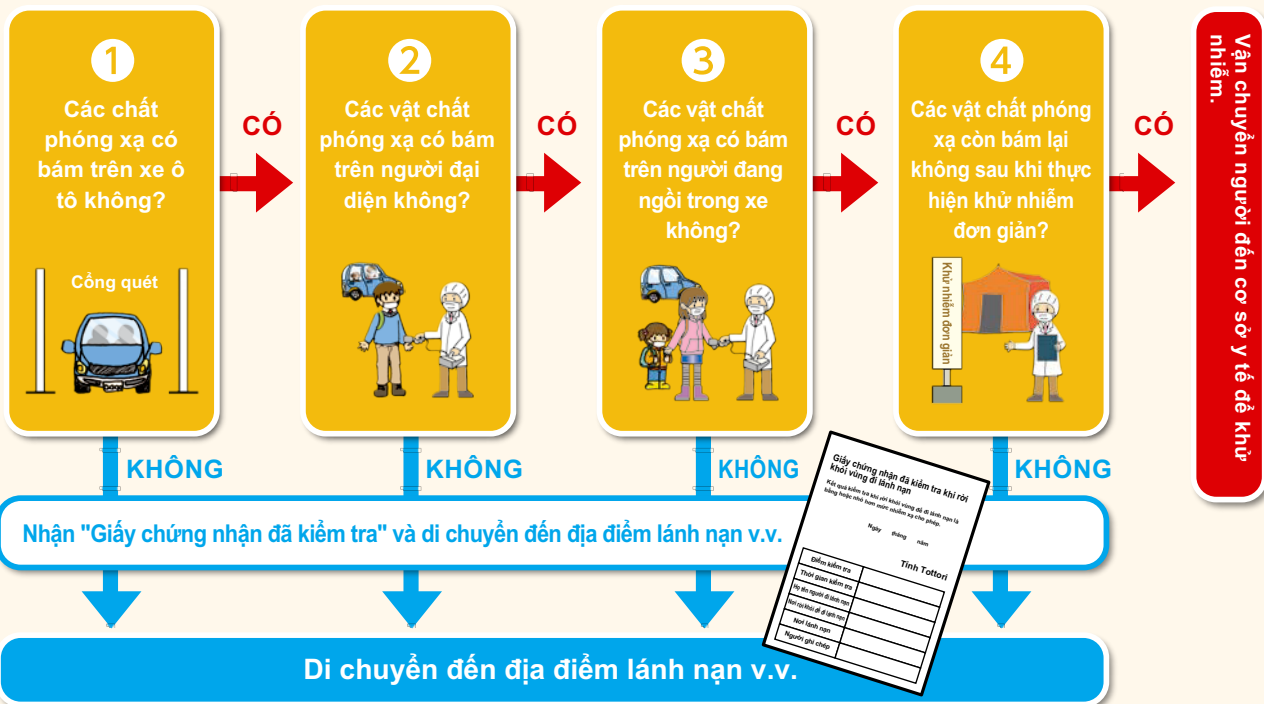
Việc kiểm tra xem các vật chất phóng xạ có bám dính trên bề mặt cơ thể trên đường đi lánh nạn giúp giải tỏa bất an cho người đi lánh nạn.



*Điểm kiểm tra và tuyến đường đi lánh nạn được tại mỗi khu vực được xác định từ trước (từ trang 22~27).

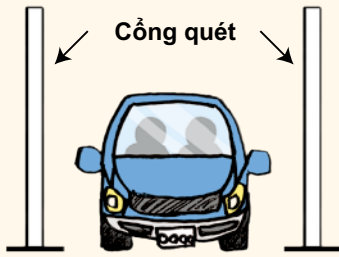
Quy trình kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn

Bắt đầu kiểm tra



*Sau khi được kiểm tra xong, sẽ được cấp phát "Giấy chứng nhận đã kiểm tra" trong đó có ghi kết quả kiểm tra. **Hãy cất giữ cẩn thận Giấy chứng nhận đã kiểm tra vì có thể cần sử dụng tại địa điểm lánh nạn.**
 *Tại điểm kiểm tra sẽ thể hiện thông báo bằng tiếng nước ngoài, hoặc có hình minh họa v.v. để xóa tan những lo lắng của người cần được quan tâm, hỗ trợ như người nước ngoài, người cao tuổi, người khuyết tật, v.v.

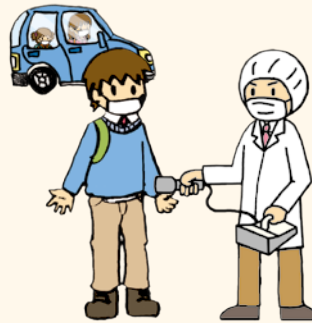
Tiến hành kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn và khử nhiễm đơn giản



1 Kiểm tra xe vận chuyển

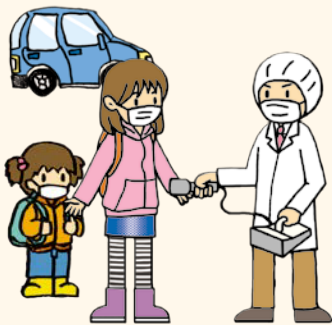
Kiểm tra xem các vật chất phóng xạ có bám trên bề mặt xe vận chuyển hay không.

*Khi xe vận chuyển đi qua cổng quét, có thể kiểm tra xem các vật chất phóng xạ có bám trên xe vận chuyển hay không.



2 Kiểm tra người dân ngồi trong xe (người đại diện)

Kiểm tra các vị trí chỉ định (đầu, mặt, tay, đế giày) của người đại diện trong số những người dân ngồi trong xe. Trường hợp có các vật chất phóng xạ bám vào thì phải kiểm tra toàn bộ bề mặt cơ thể.



3 Kiểm tra (toàn bộ) người dân đang ngồi trong xe

Trường hợp xác định được là các vật chất phóng xạ đang bám trên người đại diện thì phải tiến hành kiểm tra tại vị trí chỉ định (đầu, mặt, tay, đế giày) của tất cả những người dân ngồi trong xe. Nếu có bám các vật chất phóng xạ thì phải kiểm tra toàn bộ bề mặt cơ thể.



4 Khử nhiễm đơn giản và kiểm tra xác nhận đối với người dân

Loại bỏ sạch các vật chất phóng xạ đang bám dính bằng các vật dụng như khăn giấy ướt v.v. hoặc rửa sạch với nước.

Lều khử nhiễm



5 Khử nhiễm xe vận chuyển

Trường hợp khi kiểm tra thấy có vật chất phóng xạ đang bám dính trên xe thì rửa sạch với nước hoặc lau sạch các vật chất phóng xạ.

*Nếu rửa sạch bằng nước thì phải thực hiện bên trong lều khử nhiễm để nước không bắn ra xung quanh và thu gom lại toàn bộ phần nước đã sử dụng.



6 Di chuyển đến điểm lánh nạn v.v.

Trường hợp đã xác nhận được rằng các vật chất phóng xạ không bám dính khi kiểm tra hoặc nhờ khử nhiễm đơn giản thì nhận "Giấy chứng nhận đã kiểm tra" và di chuyển đến địa điểm lánh nạn.

Các câu hỏi thường gặp (Q&A)

Hỏi: Tại sao phải kiểm tra xe?

Trả lời: Thông thường, người ta cho rằng các vật chất phóng xạ sẽ bám dính nhiều trên xe để ngoài trời hơn là trên bề mặt cơ thể của những người dân đã trú ẩn trong nhà. Do đó, thay vì kiểm tra người dân, ta sẽ kiểm tra xe ô tô.

Hỏi: Chỉ kiểm tra người đại diện trong số những người dân có được không?

Trả lời: Đối với những người có hành động tương đối giống nhau như cả nhà trú ẩn trong nhà và cùng nhau đi lánh nạn bằng xe ô tô của gia đình thì phải kiểm tra người đại diện trước.

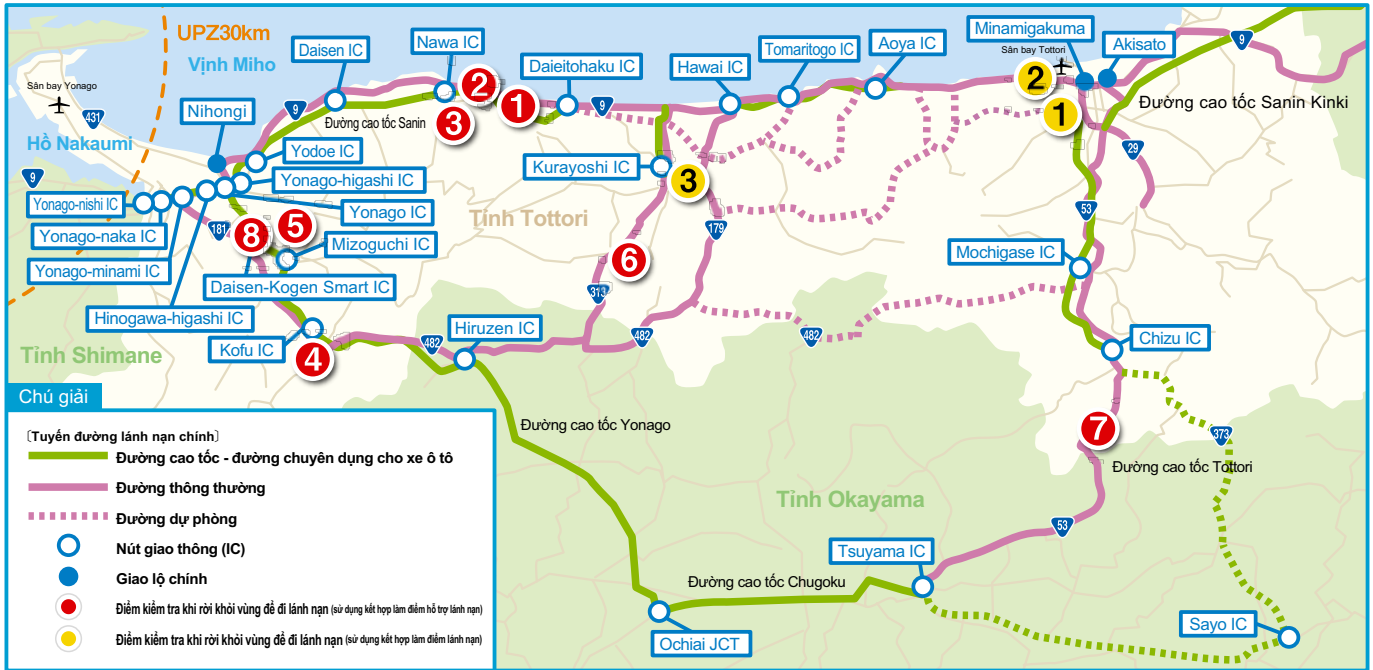
(Nếu có chất phóng xạ bám dính trên người đại diện thì sẽ kiểm tra tất cả các thành viên).

Khử nhiễm là gì?

Khử nhiễm là việc loại bỏ các vật chất phóng xạ đã bám trên bề mặt cơ thể (như quần áo, da, v.v.). Có thể loại bỏ sạch bằng vật dụng như khăn giấy ướt v.v. Thêm vào đó, trường hợp mức độ ô nhiễm cao, khó xử lý tại điểm kiểm tra thì sẽ di chuyển đến cơ sở y tế v.v để khử nhiễm.



Tuyến đường lánh nạn và điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng để đi lánh nạn



- Được kiểm tra tại điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng để đi lánh nạn dọc theo tuyến đường đi lánh nạn
- Có thể phải sử dụng tuyến đường lánh nạn khác hoặc đi đường vòng tùy theo tình trạng giao thông, tình trạng thiệt hại đường sá khi nhiều thảm họa xảy ra v.v.
- Thiết lập chốt hỗ trợ lánh nạn ngay tại điểm kiểm tra khi ra khỏi vùng để đi lánh nạn và tiến hành cung cấp thông tin (thông tin quy định hạn chế giao thông, thông tin địa điểm lánh nạn, thông tin trạm xăng), nhu yếu phẩm v.v.

Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng để đi lánh nạn

Phân loại	Địa điểm kiểm tra		Ghi chú
	Tên gọi	Địa chỉ	
Điểm sử dụng kết hợp làm nơi hỗ trợ lánh nạn (dọc theo tuyến đường chính)	① Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	〒689-2356 Kotoura-cho, Takoe 560	Người đi lánh nạn (Tuyến đường lánh nạn ①)
	② Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	〒689-3112 Daisen-cho, Shimogi 1022-5	
	③ Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa	〒689-3212 Daisen-cho, Nawa 1247-1	
	④ Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	〒689-4413 Kofu-cho, Oaza Sugasaki 62	Người đi lánh nạn (Tuyến đường lánh nạn ② hoặc ③)
	⑤ Trung tâm hải dương B&G Hoki-cho	〒689-4102 Hoki-cho, Ohara 1006-3	
	⑥ Cơ sở tăng cường và bảo vệ sức khỏe dành cho người làm trong ngành nông lâm ngư nghiệp v.v. Sekigane thuộc thành phố Kurayoshi	〒682-0411 Thành phố Kurayoshi, Sekigane-cho, Sekiganeshuku 1560-18	
	⑦ Trường tiểu học Nagi cũ	〒689-1451 Chizu-cho, Ose 205	
	⑧ Daisen PA	〒689-4105 Hoki-cho, Kugo	Phối hợp với tỉnh Shimane để thực hiện kiểm tra khi ra khỏi vùng để đi lánh nạn
Điểm sử dụng kết hợp làm nơi lánh nạn (miền Đông và miền Trung)	① Nhà thể thao nhân dân tỉnh - Công viên tổng hợp Fuse (Cocacola Bottlers Japan Sports Park)	〒680-0944 Tỉnh Tottori, Fuse 146-1	Người chưa được kiểm tra trong số những người đi lánh nạn
	② Ga quốc tế - Sân bay Tottori (Tottori Sand Dunes Conan Airport)	〒680-0947 Thành phố Tottori, Koyama-cho Nishi 4 Chome 110-5	
	③ Nhà thể thao của Hội quán văn hóa thể thao Kurayoshi	〒682-0023 Thành phố Kurayoshi, Yamane 529-2	
Điểm sử dụng kết hợp làm trạm y tế	Trạm y tế thành phố Tottori	〒680-0845 Thành phố Tottori, Tomiyasu 2 -chome 104-2 (tầng 2, Hội quán Sazanka)	Người có nguyện vọng kiểm tra
	Trạm y tế Kurayoshi	〒682-0802 Thành phố Kurayoshi Higashiwaki-cho 2	
	Trạm y tế Yonago	〒683-0802 Thành phố Yonago, Higashifukubara 1 -chome 1-45	

*Trạm y tế Yonago nhanh chóng được lắp đặt, trạm y tế thành phố Tottori và trạm y tế Kurayoshi được lắp đặt trong vòng 20 tiếng kể từ sau khi chi thị lánh nạn được công bố.



Hệ thống y tế khi thảm họa năng lượng hạt nhân xảy ra sẽ như thế nào?

Tỉnh, thành phố đã chuẩn bị có thể cung cấp dịch vụ y tế ngay cả khi thảm họa năng lượng hạt nhân xảy ra.

Tỉnh, thành phố đã chỉ định 16 cơ sở y tế tại tỉnh là cơ sở y tế ứng phó khi thảm họa năng lượng hạt nhân xảy ra. Ngoài ra, Tỉnh, thành phố còn liên kết với Trung tâm hỗ trợ y tế nhiệm vụ mức độ cao, Trung tâm y tế thảm họa năng lượng hạt nhân và hỗ trợ tổng hợp để đảm bảo hệ thống y tế có thể tiến hành khám chữa thích hợp cho người bị thương, bị bệnh, người bị nhiễm xạ, người bị nghi ngờ nhiễm xạ.

Cơ sở y tế ứng phó thảm họa năng lượng hạt nhân v.v.

Bệnh viện cứu điểm ứng phó thảm họa năng lượng hạt nhân (2)

- Khi thảm họa năng lượng hạt nhân xảy ra, tiếp nhận tất cả những người bị thương, bị bệnh v.v. bất kể có bị ô nhiễm hay không và tiến hành khám chữa phù hợp trong trường hợp bị nhiễm xạ.

Bệnh viện trực thuộc Khoa Y Đại học Tottori, Bệnh viện trung ương công lập tỉnh Tottori



Cơ sở hợp tác y tế ứng phó thảm họa năng lượng hạt nhân (14)

- Tiến hành khám chữa sơ cứu và cấp cứu cho người bị thương, bị nhiễm xạ v.v., tiến hành khám cấp cứu, đo đạc v.v. mức độ ô nhiễm của các vật chất phóng xạ đối với những người chịu ảnh hưởng của thảm họa.

Miền Tây: Bệnh viện đa khoa Saiseikai Sakaiminato, Bệnh viện Hakuai, Bệnh viện tai nạn nghề nghiệp Sanin, Trung tâm Y tế Yonago, Bệnh viện Saihaku, Bệnh viện Hino, Bệnh viện Nichinan

Miền Trung: Bệnh viện phúc lợi công lập tỉnh Tottori, Bệnh viện Nojima, Bệnh viện Shimizu

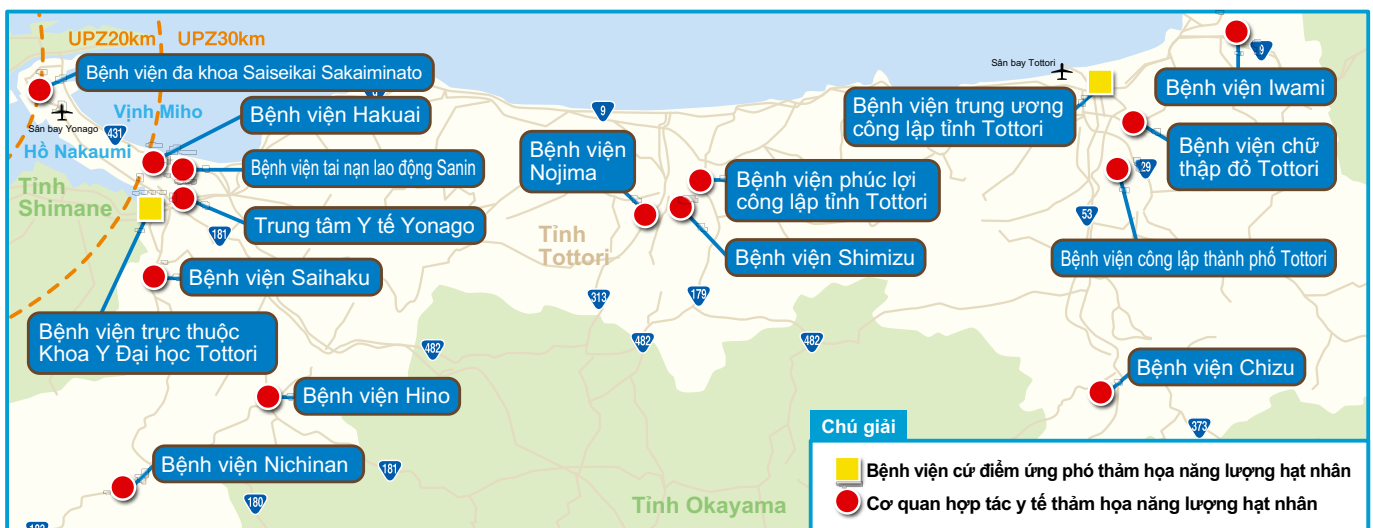
Miền Đông: Bệnh viện chữ thập đỏ Tottori, Bệnh viện công lập thành phố Tottori, Bệnh viện Iwami, Bệnh viện Chizu

Trung tâm Hỗ trợ Y tế Nhiệm vụ mức độ cao, Trung tâm Y tế Thảm họa Năng lượng hạt nhân và Hỗ trợ Tổng hợp

- Tiến hành điều trị chuyên môn cao, phương thức điều trị mà không thể ứng phó được ở bệnh viện cứu điểm thảm họa năng lượng hạt nhân.
- Tiến hành hỗ trợ cho bệnh viện cứu điểm thảm họa năng lượng hạt nhân, điều phối phái cử đội phái cử y tế thảm họa năng lượng hạt nhân

Đại học Hiroshima

Bản đồ vị trí các cơ sở y tế



Đo tia phóng xạ ở đâu?

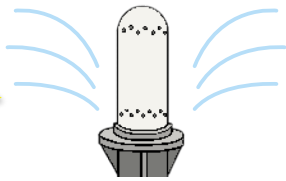
Tiến hành đo tia phóng xạ môi trường từ khi chưa xảy ra sự cố. Tăng cường đo đạc các vật chất phóng xạ nhằm xác định các biện pháp an toàn như lánh nạn v.v., hạn chế thu nạp đồ ăn thức uống v.v. khi thảm họa năng lượng hạt nhân xảy ra.

Dữ liệu đo đạc được công khai trên trang chủ, ứng dụng thảm họa hạt nhân, v.v.

Cơ chế đo đạc (giám sát) tia phóng xạ trong môi trường

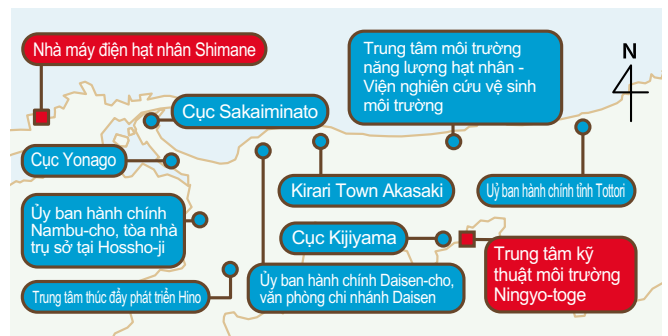
Đo liên tục bằng các trụ giám sát

Giám sát tia phóng xạ trong không khí 24/24 giờ từ khi chưa có vấn đề gì.



Việc định kỳ hoặc liên tục đo đạc, giám sát tia phóng xạ được gọi là Giám sát (Monitoring). Thiết bị được lắp đặt để thực hiện giám sát (monitoring) xung quanh nhà máy điện hạt nhân được gọi là Trụ giám sát (Monitoring Post).

▼ Bản đồ vị trí trụ giám sát trong địa bàn tỉnh (Trụ giám sát kiểu cố định)



Giám sát nông thủy sản

Tiến hành đo trên gạo, rau (các loại hành thân trắng, củ cải), lá cây cổ thụ, các loại thủy hải sản v.v.



Giám sát thổ nhưỡng

Tiến hành đo thổ nhưỡng môi trường chung như công viên, v.v.



Giám sát nước máy

Tiến hành đo nước máy (nước nguồn, nước tại vòi).



Giám sát bụi phóng xạ, bụi bay lơ lửng trong không khí

Đo lượng rác, bụi có trong nước mưa, không khí.



▼ Trụ giám sát kiểu di động



Về nội dung đo đạc chi tiết, vui lòng xem trên trang chủ.

● Hệ thống giám sát tia phóng xạ môi trường tỉnh Tottori

<http://monitoring.pref.tottori.lg.jp/>

● Cơ quan quy chế năng lượng hạt nhân (Thông tin giám sát tia phóng xạ)

<https://radioactivity.nsr.go.jp/map/ja/>

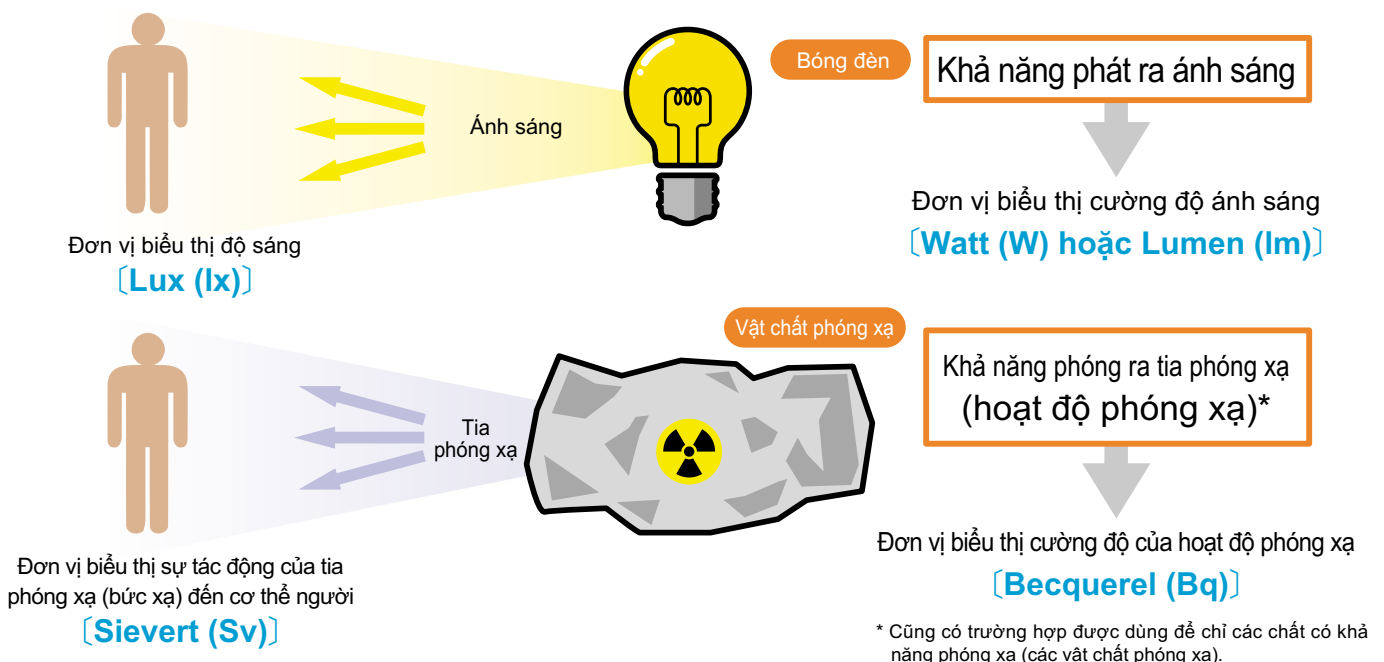


Kiến thức cơ bản về tia phóng xạ

Để bảo vệ cơ thể tránh tia phóng xạ, có những phương pháp như rời xa khỏi các vật chất phóng xạ (**khoảng cách**), che chắn tia phóng xạ (**che chắn**), rút ngắn thời gian tiếp nhận tia phóng xạ (**thời gian**).

Hoạt độ phóng xạ, tia phóng xạ, vật chất phóng xạ

Giả dụ vật chất phóng xạ là bóng đèn thì có thể ví cường độ (Becquerel) của hoạt độ phóng xạ giống như cường độ ánh sáng (Watt) của bóng đèn. Khi cơ thể tiếp nhận tia phóng xạ được phóng ra từ các vật chất phóng xạ thì tác động đến cơ thể (Sievert) tương đương độ sáng (Lux).



Đơn vị của hoạt độ phóng xạ và tia phóng xạ

▼ Becquerel (Bq): Đơn vị cường độ của hoạt độ phóng xạ

Trong nguyên tử, có loại mang tính chất cân bằng hạt nhân nguyên tử không tốt, dễ bị phá hủy (bất ổn định). Đây là các vật chất phóng xạ. 1 becquerel biểu thị là 1 hạt nhân nguyên tử phá hủy trong 1 giây (khi đó, tia phóng xạ được giải phóng ra ngoài).

▼ Sievert(Sv): đơn vị biểu thị sự ảnh hưởng đến cơ thể

Là đơn vị biểu thị mức độ ảnh hưởng đến cơ thể con người khi tiếp nhận tia phóng xạ. Nếu tính toán theo đơn vị này và cho ra kết quả giống nhau thì có nghĩa là tia phóng xạ tự nhiên, tia phóng xạ nhân tạo, nhiễm xạ bên ngoài và nhiễm xạ bên trong có mức độ tác động đến cơ thể người là như nhau.

▼ Gray (Gy): đơn vị biểu thị lượng năng lượng mà cơ thể hoặc vật thể hấp thụ vào

Biểu thị lượng năng lượng cơ thể và vật thể đã hấp thụ khi tiếp xúc với tia phóng xạ.

*Trong trường hợp khẩn cấp thì sẽ coi 1mGy = 1mSv

▼ Mối liên hệ giữa các đơn vị hỗ trợ (mini, micro, nano)

Lũy thừa của 10	Ký hiệu	Cách đọc	Số	Tiếng Việt
10 ⁰			1	
10 ⁻³	m	Mili	0.001	1/1000
10 ⁻⁶	μ	Micro	0.000001	1/1.000.000
10 ⁻⁹	n	Nano	0.000000001	1/1.000.000.000

mSv/h
(Milisievert)

1mSv/h = 1,000 μSv/h

1.000 lần

μSv/h
(Microsievert)

1 μSv/h = 1,000 nSv/h

1.000 lần

nSv/h
(Nanosievert)

1nSv/h

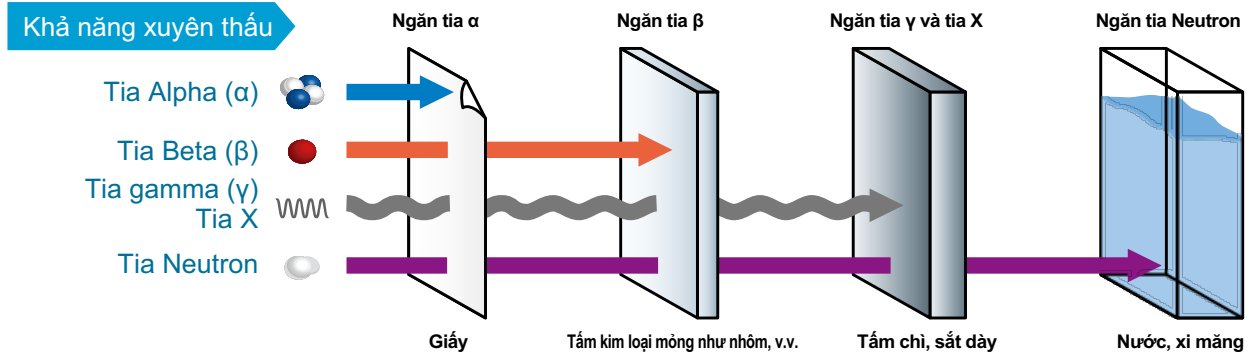
Các loại tia phóng xạ và khả năng xuyên thấu

Các loại tia phóng xạ bao gồm: tia Alpha (α), tia Beta (β), tia gamma (γ), v.v...

Tia phóng xạ có tính chất đâm xuyên qua các vật chất (khả năng xuyên thấu) và khả năng xuyên thấu này khác nhau tùy thuộc vào loại bức xạ.

Có thể che chắn tia phóng xạ bằng nhiều loại vật chất.

▼ Các loại tia phóng xạ và khả năng xuyên thấu



*Tia Alpha: hạt nhân nguyên tử Heli (helium) Tia Beta: hạt mang điện tích Tia gamma, tia X: sóng điện từ Tia Neutron: hạt (neutron) không mang điện tích

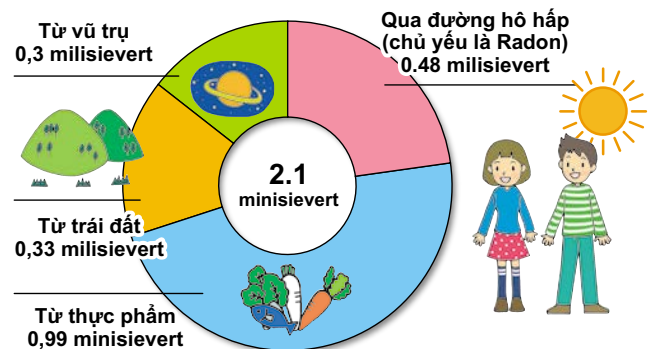
Tia phóng xạ trong cuộc sống hàng ngày

Chúng ta đang sống và tiếp nhận tia phóng xạ từ môi trường tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta tiếp nhận từ trái đất, vũ trụ. Ngay cả trong không khí và trong đồ ăn đều có tia phóng xạ, chúng được gọi là "tia phóng xạ tự nhiên".

Chúng ta cũng tiếp nhận tia phóng xạ trong y tế (chụp X-quang) khi đi khám bệnh, điều trị, v.v. Chúng được gọi là "tia phóng xạ nhân tạo".

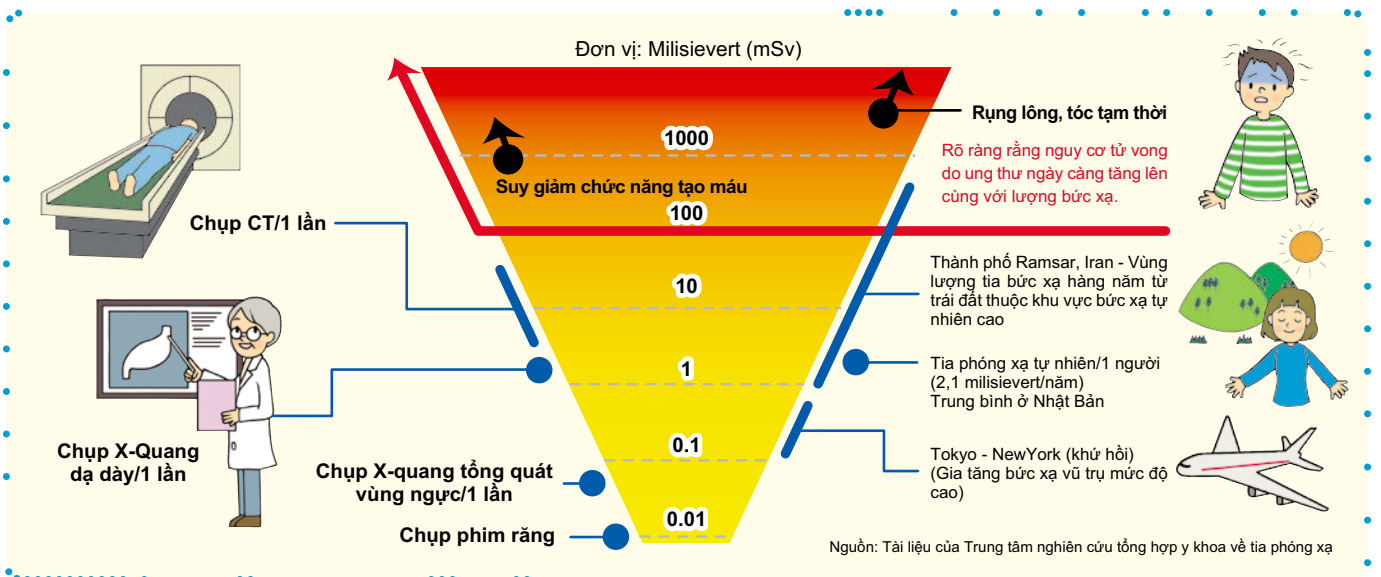
Chủng loại và tính chất của tia phóng xạ tự nhiên và tia phóng xạ nhân tạo là giống nhau.

▼ Lượng tia phóng xạ tự nhiên mỗi năm (tính trên 1 người)



Nguồn: Tài liệu của Trung tâm nghiên cứu tổng hợp y khoa về tia phóng xạ

▼ Nhiễm tia phóng xạ từ xung quanh



Nguồn: Tài liệu của Trung tâm nghiên cứu tổng hợp y khoa về tia phóng xạ



Danh sách nơi lánh nạn

Thành phố Sakaiminato

* Về "tuyến đường lánh nạn", vui lòng tham khảo trang 13.

* Có trường hợp tuyến đường lánh nạn, nơi lánh nạn, thứ tự khu vực lánh nạn được thay đổi tùy thuộc vào kết quả đo đạc vật chất phóng xạ, tình hình tại nơi lánh nạn, v.v.

* Trong số các điểm tập kết tạm thời, những điểm được bôi chữ **màu đỏ (gạch dưới)** là "Cơ sở trú ẩn bằng bê tông". Trường hợp không thể trú ẩn tại nhà riêng thì đến lánh nạn tại những điểm đó.

Tên khu vực 1 (Khu vực trường tiểu học)	Tên khu vực	Khu vực lánh nạn	Điểm tập kết tạm thời	Tuyến đường lánh nạn	Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn	Nơi lánh nạn		Tên thành phố, tên chi-phi
						Tên cơ sở	Số điện thoại	
Khu vực Tonoe	Khu 4 Tonoe Khu 5 Tonoe	Tottori ①	<u>Trường tiểu học Tonoe</u>	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	Trường tiểu học Nisshin	0857-23-3371	Thành phố Tottori
	Khu 6 Tonoe Khu 7 Tonoe					Nhà văn hoá khu vực Nisshin	0857-23-3960	
						Trung tâm văn hoá thành phố Tottori	0857-27-5181	
	Khu 8 Tonoe Khu 9 Tonoe Khu công nghiệp Nishi					Quảng trường giao lưu nhân quyền (Trung tâm phúc lợi nhân quyền trung ương)	0857-24-8241	
						Trường tiểu học Meitoku	0857-23-5661	
						Nhà văn hoá khu vực Meitoku	0857-23-0988	
						Nhà văn hóa khu vực Fuso	0857-27-4585	
						Trường tiểu học Fuso	0857-22-4239	
	Khu 10 Tonoe					Nhà thể thao Fuso	0857-27-4585	
						Nhà thể thao Johoku	0857-20-3373	
	Khu 12 Tonoe					Trường tiểu học Johoku	0857-23-0381	
						Nhà thể thao Nakanogo	0857-21-5393	
	Khu 3 Tonoe Khu 11 Tonoe Shiba-cho Shimizu-cho					Trường tiểu học Nakanogo	0857-26-3536	
Trường trung học cơ sở Minami		0857-22-3617						
Trường tiểu học Miho		0857-22-4939						
Nhà văn hóa khu vực Nakanogo		0857-21-5393						
Trường tiểu học Inabayama		0857-22-8511						
Khu vực Watari	Khu 1 Watari Khu 2 Watari	Tottori ②	<u>Trường trung học cơ sở số 3</u>	③	Trung tâm hải dương B&G Hoki-cho	Võ đường thành phố Tottori	0857-26-8038	Thành phố Tottori
						Trường tiểu học Kyusho	0857-23-3401	
	Khu 3 Watari Khu 4 Watari					Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	0857-36-6060	
						Hội quán khu vực Kyusho	0857-23-4148	
	Khu 5 Watari Khu 6 Watari Khu 7 Watari					Nhà văn hóa khu vực Junpu	0857-26-2568	
						Nhà văn hóa khu vực Shuritsu	0857-26-5914	
						Trung tâm đào tạo thành phố Tottori	0857-36-6060	
	Khu 16 Watari Khu 8 Watari					Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	0857-21-8700	
						Hội quán văn hoá Torigin (Hội quán văn hoá nhân dân tỉnh)		
	Khu 11 Watari					Trung tâm hải dương B&G Hoki-cho		
Trường trung học phổ thông Tottori Higashi		0857-22-8495						
Khu 14 Watari Khu 15 Watari	Nhà thể chất tổng hợp Koufu-cho							
	Trường trung học cơ sở Nishi	0857-23-3341						
Khu 18 Watari Khu 19 Watari	Trung tâm hải dương B&G Houki-cho							
	Trường tiểu học Senkyo	0857-22-4539						
Morioka-cho (Higashi Morioka)	Nhà văn hóa khu vực Senkyo	0857-27-8562						
Morioka-cho (Nishi Morioka)	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	0857-22-7271						
Khu đất lấn biển Nakaumi	Trung tâm hải dương B&G Hoki-cho	0857-22-3417						
	-	-	-	-	-	-	-	

Tên khu vực 1 (Khu vực trường tiểu học)	Tên khu vực	Khu vực lánh nạn	Điểm tập kết tạm thời	Tuyến đường lánh nạn	Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn	Nơi lánh nạn		Tên thành phố, tên -cho
						Tên cơ sở	Số điện thoại	
Khu vực Watari	Yuhigaoka 2-chome	Tottori ①	Điểm tập trung Yuhigaoka 2-chome	①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà thể thao Aoya-cho	-	Thành phố Tottori
						Trung tâm đào tạo người làm trong ngành nông lâm ngư nghiệp Aoya-cho	0857-85-2359	
						Nhà văn hóa Trung tâm cộng đồng Aoya-cho	0857-85-1141	
						Nhà văn hóa khu vực Aoya	0857-37-7420	
Khu vực Sakai	Yayoi-cho	Tottori ①	Nhà thể thao nhân dân thành phố	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa	Trường tiểu học Omokage	0857-22-4502	Thành phố Tottori
	Yonegawa-cho					Trường trung học cơ sở Sakuragaoka	0857-22-8301	
	Babasaki-cho	Tottori ②	Trường trung học phổ thông Sakai	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	Nhà văn hóa khu vực Omokage	0857-24-9033	
	Taisho-machi					Nhà thể thao Kurata	0857-53-2259	
	Meiji-machi	Trường tiểu học Sakai	Nhà thể thao thị dân số 2	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa	Trường tiểu học Kurata	0857-53-1042	
	Kyo-machi					Trường trung học cơ sở Kozan	0857-53-0600	
	Ei-machi					Trường tiểu học Miwa	0857-53-2355	
	Minato-machi					Nhà văn hóa khu vực Taisho	0857-53-0600	
	Hinode-cho					Nhà thể thao Toyomi	0857-24-0604	
	Hon-machi					Nhà văn hóa khu vực Toyomi	0857-24-0604	
	Aioi-cho					Công viên vận động tổng hợp Fuse	0857-28-7220	
	Suehiro-cho					Nhà văn hóa khu vực Miho	0857-53-0173	
	Moto-machi					Trường tiểu học Taisho	0857-22-2739	
	Hamano-cho					Công viên vận động tổng hợp Fuse	0857-28-7220	
	Hasuike-cho	Nhà văn hóa Sakai	Nhà thể thao thị dân số 2	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	Nhà thể thao Taisho	-	
	Matsugae-cho					Nhà văn hóa khu vực Yamato	0857-53-0404	
	Naka-machi					Nhà thể thao Yamato	0857-53-0404	
	Higashihonmachi	Trường trung học cơ sở số 1	Nhà thể thao thị dân số 2	③	Trung tâm hải dương B&G Hoki-cho	Công viên vận động tổng hợp Fuse	0857-28-7220	
	Asahi-machi					Nhà thể thao Togo	0857-53-0456	
	Nyusen-cho					Nhà văn hóa khu vực Togo	0857-53-0456	
Shinonome-cho	Trường tiểu học Togo					0857-53-2542		
Hana-machi	Học viện Konan					0857-57-0021		
Misaki-cho	Hội quán Osato (Nhà văn hóa khu vực Konan, Nhà thể thao Konan)					0857-54-0226		
Showa-machi	Trường tiểu học Matsuhō					0857-28-1192		
Agarimichi	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa					0857-28-7220		
Khu vực Agarimichi	Khu 1 Agarimichi	Tottori ①	Trường tiểu học Agarimichi	①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	0857-28-7220	Thành phố Tottori
	Khu 2 Agarimichi					Trường trung học cơ sở Konan (cũ)	0857-57-0014	
	Khu 7 Agarimichi					Trường trung học phổ thông Sakai	0857-55-0001	
	Khu 3 Agarimichi					Trường tiểu học Karo	0857-55-0007	
	Khu 4 Agarimichi					Trường trung học cơ sở Takakusa	0857-22-4455	
	Khu 5 Agarimichi					Trường tiểu học Seiki	0857-23-0197	
	Khu 8 Agarimichi					Trường tiểu học Meiji	0857-56-0001	
Khu vực Amariko	Khu 1 Nakano	Tottori ③	Nhà văn hóa Agarimichi	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Nhà văn hóa khu vực Meiji	0857-56-0005	Thành phố Tottori
	Khu 2 Nakano					Nhà thể thao Koyama Nishi	0857-31-3581	
	Khu 3 Nakano					Trường trung học phổ thông thương mại Tottori	0857-28-0156	
						Trường tiểu học Karo	0857-28-1005	
						Nhà văn hóa khu vực Karo	0857-28-1034	
						Nhà thể thao Kaiyo-no-le	-	
Trường tiểu học Koyama	0857-28-1020							
Trường trung học phổ thông Tottori Koryo	0857-28-0250							
Trường trung học phổ thông Tottori Ryokufu	0857-37-3100							
Trường trung học cơ sở Koto	0857-28-1064							
Nhà thể thao Koyama	0857-28-1017							
Nhà văn hóa khu vực Suetsune	0857-59-1147							
Trường tiểu học Suetsune	0857-59-0321							
Trường trung học phổ thông công nghiệp Tottori	0857-51-8011							
Nhà văn hóa khu vực Chiyomi	0857-27-4813							
Nhà thể thao Hamasaka	0857-27-0711							
Nhà văn hóa khu vực Hamasaka	0857-27-0711							
Nhà thể thao Yonesato	0857-51-8128							

Tên khu vực 1 (Khu vực trường tiểu học)	Tên khu vực	Khu vực lãnh nạn	Điểm tập kết tạm thời	Tuyến đường lãnh nạn	Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lãnh nạn	Nơi lánh nạn		Tên thành phố tên cho	
						Tên cơ sở	Số điện thoại		
Khu vực Amariko	Khu 4 Nakano	Tottori ②	Trường trung học phổ thông Sakai	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường tiểu học Tsunoi	0857-51-8136	Thành phố Tottori	
	Khu 5 Nakano Khu 6 Nakano		Nhà thể chất nhân dân thành phố			Nhà thể thao Tsunoi	0857-51-8253		
	Fukusada-cho	Trường trung học phổ thông kỹ thuật tổng hợp Sakaiminato	③	Trung tâm hải dương B&G Houki-cho	Trường trung học cơ sở Nakanogo	0857-24-2531			
				Nhà văn hóa khu vực Yonesato	Trường tiểu học Yonesato	0857-51-8038			
					Trường tiểu học Wakabadai	0857-52-7200			
					Nhà văn hóa khu vực Tsunoi	0857-51-8128			
					Nhà văn hóa khu vực Wakabadai	0857-52-2616			
					Nhà thể thao Wakabadai	0857-52-2616			
					Nhà thể thao Okaya	0857-58-0809			
					Nhà thể thao Seiki	0857-58-0806			
					Trường tiểu học Kokufu Higashi	0857-22-4872			
	Khu 1 Takenouchi	Tottori ①	Trường tiểu học Amariko	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa	Nhà văn hóa khu vực Tani	0857-24-1636		
	Khu 2 Takenouchi		Trường trung học phổ thông kỹ thuật tổng hợp Sakaiminato			Trường tiểu học Miyanoshita	0857-22-6827		
	Khu 3 Takenouchi		Trường trung học cơ sở số 2			Nhà thể thao của Trường tiểu học Học viện Fukube Mirai	0857-75-2004		
	Khu 4 Takenouchi					Trường tiểu học số 1 Kawahara	0858-85-0550		
	Chung cư Nhà nước Takeuchi Miho-cho					Trung tâm Y tế khu vực Kokufu	0857-39-0556		
	Takamatsu-cho		Nhà văn hóa Amariko			Trung tâm cộng đồng Fukube-cho (Nhà văn hóa khu vực Fukube)	0857-75-2030		
			Trường tiểu học Seido cũ			Nhà thể thao Fukube-cho	0857-75-2030		
			Trường trung học cơ sở Kokufu (Nhà văn hóa khu vực Aoba (Hội quán kỷ niệm điều chỉnh quy hoạch đất khu vực Kokufu-cho))	0857-27-5261					
				0857-24-0417					
				Trung tâm cộng đồng Kawahara-cho	0858-76-3123				
				Nhà văn hóa khu vực Kawahara-cho	0858-85-2959				
				Nhà văn hóa khu vực Kunifusa	0858-85-0448				
				Nhà thể thao tổng hợp Kawahara-cho	0858-85-0666				
				Nhà văn hóa khu vực Yakami	0858-85-2951				
				Trường trung học cơ sở Kawahara	0858-85-0604				
Khu vực Seido	Khu 2 Seido	Tottori ①	Nhà văn hóa Seido	①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà thể thao của Trường tiểu học Iwami Kita	0857-72-0266	Iwami-cho	
	Khu 3 Seido					Nhà thể thao của Trường trung học cơ sở Iwami	0857-72-0121		
	Khu 1 Seido					Nhà văn hóa Chuo	0857-72-0510		
	Khu 19 Seido					Trường trung học phổ thông Iwami (nhà thể thao)	0857-72-0474		
	Khu 6 Seido								
	Khu 7 Seido Seido (Yugao)					Trường tiểu học Seido cũ			
Khu vực Nakahama	Sanganya-cho	Tottori ①	Hội quán Sanganya-cho	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	Nhà thể thao của Trường tiểu học Iwami Nishi	0857-72-8200	Iwami-cho	
						Trung tâm cộng đồng Ajiro	0857-72-3564		
	Yuhigaoka 1-chome	Tottori ③	Điểm tập trung Yuhigaoka 1-chome	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trung tâm giao lưu Oiwa	0857-72-0096		
	Mugikaki-cho					Hội quán Issun-Boshi	0857-76-0636		
	Niia-cho		Trường tiểu học Nakahama			Nhà thể thao nhân dân Iwami-cho	0857-72-0510		
						Trung tâm cộng đồng Higashi	0857-72-8063		
							Trung tâm cộng đồng Tajiri		0857-72-0127
							Nhà văn hóa Chuo		0857-72-0510
							Trường tiểu học Iwami Minami		0857-37-5222
							Trung tâm văn hóa Iwami-cho		0857-72-1931
				Nhà thể thao của Trường tiểu học Koge Nishi	0858-73-0031				
				Trung tâm Y tế Koge	0858-72-3566				
				Nhà thể thao của Trường trung học cơ sở Yazu	0858-72-0020				
	Koshinozu-cho	Tottori ③	Trường tiểu học Nakahama	③	Trung tâm hải dương B&G Hoki-cho	Trung tâm y tế Hatto	0858-84-2361	Yazu-cho	
						Trường tiểu học Tanpi cũ	-		
Sainoki-cho	Điểm tập trung Yuhigaoka 1-chome		Trường tiểu học Hatto (Trường trung học cơ sở Hatto cũ)			0858-71-0108			
Sainokami-cho	Nhà văn hóa Nakahama		Trung tâm văn hóa thể thao Hatto			0858-84-1232			
	Kojin-cho		Nhà thể thao Kojin	③		Trường trung học phổ thông Hatto	0858-72-0022		
						Trung tâm y tế Funaoka	0858-73-0672		
						Trường tiểu học Funaoka	0858-72-0151		
						Trung tâm đào tạo Funaoka	0858-73-0621		

Nguồn: Tư liệu thành phố Sakaiminato

Thành phố Yonago

* Về "tuyến đường lánh nạn", vui lòng tham khảo trang 13.

* Có trường hợp tuyến đường lánh nạn, nơi lánh nạn, thứ tự khu vực lánh nạn được thay đổi tùy thuộc vào kết quả đo đạc vật chất phóng xạ, tình hình tại nơi lánh nạn, v.v.

* Trong số các điểm tập kết tạm thời, những điểm được bôi chữ **màu đỏ (gạch dưới)** là "Cơ sở trú ẩn bằng bê tông". Trường hợp không thể trú ẩn tại nhà riêng thì đến lánh nạn tại những điểm đó.

Tên khu vực 1 (Khu vực trường tiểu học)	Tên khu vực	Khu vực lánh nạn	Điểm tập kết tạm thời	Tuyến đường lánh nạn	Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn	Nơi lánh nạn		Tên thành phố, tên -cho
						Tên cơ sở	Số điện thoại	
Khu nhà văn hóa Oshinozu (Oshinozu-cho)	Misaki, Kamiguchi	Tottori ③	Nhà văn hóa Oshinozu Trường tiểu học Oshinozu Trường trung học cơ sở Miho	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	Trường tiểu học Hogi	0857-82-0803	Thành phố Tottori (Ketaka-cho)
	Tatehara					Trường tiểu học Mizuho	0857-82-0361	
	Seiwa, Mihogaoka, khu 1 Asahigaoka, Khu 2 Asahigaoka					Trường tiểu học Osaka	0857-84-2026	
						Trung tâm cộng đồng Ketaka-cho (Nhà văn hóa khu vực Hamamura)	0857-82-1411	
	Yamaguchi, Nadaguchi, Nadahama					Trung tâm đào tạo người làm trong ngành nông nghiệp Ketaka-cho	0857-82-3434	
	Trường tiểu học Hamamura					0857-82-0720		
Học xá Ryushagawa Học viện Shikano	0857-84-1100	Thành phố Tottori (Shikano-cho)						
Trung tâm đào tạo người làm trong ngành nông nghiệp Shikano	0857-84-2131	Thành phố Tottori (Aoyacho)						
Khu nhà văn hóa Sakitsu (Yoshizu, Osaki, Oshinozu-cho, Hikona-cho, và một phần Tomimasu cho)	Khu 1, 2 Sakitsu	Tottori ④	Nhà văn hóa Sakitsu Trường tiểu học Sakitsu Trường trung học cơ sở Miho	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa	Trường trung học phổ thông Aoya	0857-85-0511	Thành phố Kurayoshi
	Khu 3, 4, 5 Sakitsu					Trung tâm thể thao do thành phố Kurayoshi quản lý	0858-22-5674	
						Sân vận động võ thuật thành phố Kurayoshi	0858-22-5674	
	Khu 6 Sakitsu					Trường trung học phổ thông Kurayoshi Nishi	0858-28-2841	
						Nhà văn hóa Ogamo	0858-28-0964	
	Khu 7 Sakitsu					Trường trung học phổ thông Kurayoshi Nishi	0858-28-1811	
						Trường tiểu học Kamiogamo	0858-28-0954	
	Khu 8 Sakitsu					Nhà văn hóa Meirin	0858-22-0642	
Khu 9 Sakitsu	Nhà văn hóa Kamiogamo	0858-28-0953						
Khu 10 Sakitsu								
Khu nhà văn hóa Wada (Wada-cho)	Khu 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Wada	Tottori ③	Nhà văn hóa Wada Trường tiểu học Wada	①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Kurayoshi Mirai Chushin	0858-23-5390	Thành phố Kurayoshi
						Quảng trường giao lưu Kurayoshi	0858-47-1183	
	Trung tâm hoạt động văn hóa thành phố Kurayoshi					0858-23-6095		
	Trường trung học cơ sở Kurayoshi Higashi					0858-22-6295		
Khu 9 Wada								
Khu 11 Wada								
Khu nhà văn hóa Tomimasu (Tomimasu-cho)	Kawakami	Tottori ④	Nhà văn hóa Tomimasu Trường trung học cơ sở Yumigahama Trường tiểu học Yumigahama	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa	Phòng hội nghị Hawai Aloha Hall	0858-35-5678	Yurihama-cho
	Minamiguchi					Tsuwabuki-so, Trung tâm phúc lợi y tế sức khỏe	0858-34-6002	
						Kamibu	Cơ sở cộng đồng Hawai Nishi	
	Nishishinden					Nhà thể thao Hawai	-	
						Kaminaka	Trường trung học cơ sở Hokumei cũ	
	Nakamura					Trường tiểu học Hawai	0858-47-5801	
						Shimonaka	Trung tâm đào tạo Hawai	
	Nishinaka, Kitaguchi					Trường tiểu học Tomari	0858-34-2692	
						Kamishinden	Nhà thể thao Tomari	
	Shimoshinden					Trường tiểu học Togo	0858-48-6700	
							Trường trung học cơ sở Togo cũ	
						Công viên Togoko Hawai Rinkai	0858-32-2231	
	Hội quán văn hoá Yurihama-cho	0858-32-0963						
	Hội trường lớn Ủy ban hành chính Yurihama-cho	0858-35-3111						
Khu nhà văn hoá Hikona (Hikona-cho)	Khu 1 Hikona		Nhà văn hóa Hikona Trường tiểu học Hikona	②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trung tâm thể thao tổng hợp Misasa-cho	0858-43-2266	Misasa-cho
	Khu 2 Hikona				Trung tâm hải dương B&G Hoki-cho	Trường trung học phổ thông nông nghiệp Kurayoshi	0858-28-1341	Thành phố Kurayoshi
					Khu 3 Hikona	Nhà văn hóa Takashiro	0858-28-0950	
	Khu 4 Hikona				Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Phòng hội nghị văn hoá tổng hợp Misasa-cho	0858-43-3512	Misasa-cho
	Khu 5 Hikona				Trường tiểu học Takashiro	0858-28-0961	Thành phố Kurayoshi	
					Khu 6,7 Hikona	Trường trung học công nghiệp tổng hợp Kurayoshi	0858-26-2851	
	Nhà văn hoá Agei	0858-26-1736						

Tên khu vực 1 (Khu vực trường tiểu học)	Tên khu vực	Khu vực lánh nạn	Điểm tập kết tạm thời	Tuyến đường lánh nạn	Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn	Nơi lánh nạn		Tên thành phố tên -cho		
						Tên cơ sở	Số điện thoại			
Khu nhà văn hoá Hikona (Hikona-cho)	Khu 8 Hikona	Tottori ④	Nhà văn hóa Hikona Trường tiểu học Hikona	②	Trung tâm hải dương B&G Hoki-cho	Trường trung học cơ sở Kume	0858-28-1241	Thành phố Kurayoshi		
	Khu 9 Hikona					-				
	1 khu 9 Hikona					0858-22-5404				
	Khu 10 Hikona						Trường trung học cơ sở Kahoku	0858-26-1341	Misasa-cho	
	Khu 11 Hikona					Trường tiểu học Kahoku	0858-26-1630			
	Khu 12 Hikona					Trường tiểu học Kitadani	0858-28-0962			
	Khu 13, 14 Hikona					Khách sạn Blancart Misasa	0858-43-2211			
	Nhà thể thao nhân dân Takeda-cho	0858-44-2535								
	Trung tâm đào tạo nhân lực ngành nông lâm ngư nghiệp	-								
	Ký túc xá Trường trung học cơ sở Misasa	0858-43-0003								
Khu nhà văn hoá Yomi (Yomi-cho)	Khu 1 Yomi	Tottori ④	Nhà văn hóa Yomi Trường tiểu học Yumigahama	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	Nhà thể thao trường tiểu học Hojo	0858-36-2063	Hokuei-cho		
	Khu 2 Yomi					Nhà thể thao trường trung học cơ sở Hojo	0858-36-4800			
	Khu 3 Yomi					Trung tâm học tập sinh kế	0858-52-1111	Kotoura-cho		
						Trường tiểu học Yabase	0858-52-2950			
						Nhà thể thao Trường tiểu học Urayasu	0858-52-2404			
						Nhà thể thao Trường tiểu học Akasaki	0858-55-0506			
						Nhà thể thao Trường tiểu học Senjo	0858-55-0601			
						Nhà thể thao Trường tiểu học Yasuda cũ	-			
						Nhà thể thao Trường tiểu học Isai cũ	-			
						Nhà thể thao Trường trung học cơ sở Akasaki	0858-55-0002			
Khu 4 Yomi	Trung tâm văn hoá Tohaku	0858-52-2773								
Khu 5 Yomi	Trường tiểu học Konosho cũ	-								
Khu 6 Yomi	Nhà thể thao Trường trung học cơ sở Tohaku	0858-52-2326								
Khu nhà văn hoá Kawasaki (Kawasaki)	Hamahashi	Tottori ④	Nhà văn hoá Kawasaki Trường tiểu học Kawasaki	①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Hội quán giao lưu Hojo	-	Hokuei-cho		
	Otate					Trường trung học phổ thông Tottori Chuo Ikuei	0858-37-3211			
	Yonkenya					Nhà thể thao Trường trung học cơ sở Daiei	0858-37-2024			
	Obayama					②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường trung học cơ sở Kamogawa	0858-45-2555	Thành phố Kurayoshi
	Shibatani					①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà thể thao Trường tiểu học Daiei	0858-37-2041	Hokuei-cho
	Khu Đông Chung cư Nhà nước Kawasaki					②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường tiểu học Yamamori cũ	-	Thành phố Kurayoshi
	Khu Tây Chung cư Nhà nước Kawasaki					①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Trường tiểu học Sekigane	0858-45-2556	Thành phố Kurayoshi
	Kawasaki-minami					①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà thể thao Daiei	0858-37-2137	Hokuei-cho
						Hội quán giao lưu Daiei	0858-37-4620			
Kawasakishinden	②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường tiểu học Kamihojo	0858-26-6355	Thành phố Kurayoshi					
Kawasaki Green Heights	Trường tiểu học Saigo	0858-85-0807								
	Hoki Shiawase no Sato	0858-26-5581								
Khu nhà văn hoá Sumiyoshi, toàn bộ khu vực Abe, một phần Hatagasaki, Kamigoto.	Phía Nam Khu 3 Hatagasaki	Tottori ④	Nhà văn hoá Sumiyoshi Trường tiểu học Sumiyoshi Trường trung học cơ sở Gotogaoka	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa	Nhà văn hoá Narumi	0858-55-2316	Kotoura-cho		
						Nhà văn hoá Yasuda	0858-55-1848			
						Nhà văn hoá Isai	0858-55-7550			
						Trung tâm thể thao người lao động Akasaki	-			
	Phía Bắc Khu 3 Hatagasaki			②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trung tâm văn hoá Akasaki	0858-55-0741	Thành phố Kurayoshi		
				Trường tiểu học Meirin		0858-22-6175				
				Trường tiểu học Ogamo		0858-28-0965				
				Trường tiểu học Yashiro		0858-28-0951				
	Trung tâm cải thiện môi trường nông thôn	0858-28-2090								

Tên khu vực 1 (Khu vực trường tiểu học)	Tên khu vực	Khu vực lánh nạn	Điểm tập kết tạm thời	Tuyến đường lánh nạn	Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn	Nơi lánh nạn		Tên thành phố, tên -cho
						Tên cơ sở	Số điện thoại	
Khu nhà văn hóa Sumiyoshi, toàn bộ khu vực Abe, một phần Hatagasaki, Kamigoto.	Phía Bắc Khu 3 Hatagasaki	Tottori ④	Nhà văn hoá Sumiyoshi Trường tiểu học Sumiyoshi Trường trung học cơ sở Gotogaoka	②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Nhà thể thao Trường giáo dục đặc biệt Kurayoshi	0858-28-3500	Thành phố Kurayoshi
	Trung tâm văn hoá nhân quyền Habataki					0858-22-0232		
	Trung tâm phúc lợi Kurayoshi					0858-22-5248		
	Machikado Station					0858-23-4300		
	Khu 2 Kamigoto			①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Trung tâm cộng đồng Hamanasu	0858-34-3555	Yurihama-cho
						Nhà văn hoá trung tâm - Chi nhánh Tomari	0858-34-3011	
						Nhà thanh thiếu niên	-	
						Trung tâm làng chài	0858-34-3111	
						Hội quán Hagoromo	0858-35-5384	
						Cơ sở cộng đồng Sakura	-	
						Nhà văn hóa Chuo	0858-32-1116	
	Khu 4 Kamigoto			②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Nhà văn hoá Yashiro	0858-28-2155	Thành phố Kurayoshi
						Nhà văn hoá Kitadani	0858-28-0969	
	Abe			①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Trường trung học phổ thông Kurayoshi Higashi	0858-22-5205	Thành phố Kurayoshi
						Trường tiểu học Seitoku	0858-22-6173	
						Nhà văn hoá Uwanada	0858-22-0640	
Nhà văn hoá Seitoku		0858-22-1301						
Nhà văn hoá Nadate		0858-22-5401						
Hội quán văn hoá thể thao - Nhà văn hoá thể thao Kurayoshi của tỉnh		0858-26-4441						
Khu nhà văn hoá Kamo (một phần Ryomitsuyanagi)	Phía Tây khu 5 Kamo	Nhà văn hoá Kamo Trường tiểu học Kamo Trường trung học cơ sở Kamo	①	Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	Trường tiểu học Seigo	0858-52-3016	Kotoura-cho	
	Trung tâm khu 5 Kamo				Trung tâm thể thao người lao động Tohaku	0858-52-2797		
	Khu dân cư Kamo		②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Ký túc xá Trường tiểu học Nishi cũ	-	Misasa-cho	
					Nhà văn hoá (Nhà thể thao) Takase	0858-43-1040		
					Nhà văn hoá Kamihojo	0858-26-1763		
	Khu 3 Chung cư Nhà nước Mitsuyanagi		①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà văn hoá Saigo	0858-26-2046	Thành phố Kurayoshi	
					Trường Cao đẳng Nông nghiệp của tỉnh	0858-45-2411		
	Khu 4 Chung cư Nhà nước Mitsuyanagi		①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà thể thao Hojo	-	Hokuei-cho	
					Trung tâm cải thiện môi trường nông thôn Hojo	-		
	Mitsuyanagi Kita			Nhà thể thao Taisei	-			
Hamakawasaki		Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nakayama	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp	0858-55-2707	Kotoura-cho			

Nguồn: Tư liệu thành phố Yonago



Danh sách các cơ sở ứng phó bảo vệ tránh tia phóng xạ

Các cơ sở vật chất dành cho người cần trợ giúp gặp khó khăn trong việc nhanh chóng đi lánh nạn có thể sử dụng để trú ẩn tạm thời. (Thực hiện các biện pháp như lọc loại bỏ các vật chất phóng xạ ngoài không khí)

Tên cơ sở, toà nhà	Số điện thoại
Pháp nhân Phúc lợi Xã hội Quý Onshi, Bệnh viện đa khoa Saiseikai Sakaiminato tỉnh Tottori, (44 Yonegawa-cho, thành phố Sakaiminato)	0859-42-3161
Pháp nhân Phúc lợi Xã hội Shirayurikai "Koyo no Sato" (2480 Watari-cho, thành phố Sakaiminato)	0859-45-5400
Pháp nhân Y tế - Phúc lợi Xã hội Shinseikai "Yumigahama HospiTown" (1511-1 Ozaki, thành phố Yonago)	0859-48-2331
Pháp nhân Y tế - Phúc lợi Xã hội Shinseikai "Cơ sở Y tế Sức khoẻ và Chăm sóc người cao tuổi Yutopia" (581-3 Kawasaki, thành phố Yonago)	0859-24-5666

Hãy chuẩn bị sẵn sàng hàng ngày!

Hãy kiểm tra xem thực tế đã "phòng bị" chưa!



Hãy kiểm tra lại sau khi đã chuẩn bị xong!

Lương thực, nước uống cho ít nhất 3 ngày dành cho gia đình



Áo dài tay, quần dài, mũ



Đài radio kiêm đèn pin (pin dự phòng)

Thuốc cấp cứu, thuốc thường dùng, đơn thuốc

Điện thoại di động, sạc điện thoại



Sổ tiết kiệm, con dấu, tiền mặt



Áo mưa ni-lông có mũ

Thẻ bảo hiểm y tế, bằng lái xe, chứng từ quyền sở hữu

Găng tay, khẩu trang bảo hộ



Đồ dùng vệ sinh (như dụng cụ đánh răng, v.v.), băng vệ sinh

Khăn mặt, đồ lót



Khăn giấy, khăn giấy ướt

Các nhu yếu phẩm khác (Ví dụ như: sữa, bím cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, v.v.)

Luôn đổ xăng đầy bình xe ô tô của gia đình

* Nếu có "Tích trữ hàng ngày" bằng cách mua thực phẩm và nhu yếu phẩm sinh hoạt thường ngày nhiều hơn một chút thì có thể dễ dàng dự trữ được.

Hãy viết ra những nhu yếu phẩm khác cần phải chuẩn bị sẵn sàng!

Nơi lánh nạn của tôi

•Điểm tập kết tạm thời:

•Địa điểm sơ tán đến:

Nơi lánh nạn của gia đình

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh
Nơi làm việc (trường học v.v.)	Số điện thoại	Nơi làm việc (trường học v.v.)	Số điện thoại
Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh
Nơi làm việc (trường học v.v.)	Số điện thoại	Nơi làm việc (trường học v.v.)	Số điện thoại



Phát hành / Biên tập
Ban Giải pháp An toàn Năng lượng Hạt nhân, Cục Quản lý
Khủng hoảng, Tỉnh Tottori

T680-8570 Tỉnh Tottori, thành phố Tottori, Higashi-machi 1-chome 271 Điện thoại:0857-26-7974 Fax:0857-26-8805

E-mail genshiryoku-anzen@pref.tottori.lg.jp

Địa chỉ trang chủ <http://www.genshiryoku.pref.tottori.jp/>



Trang chủ phòng chống
thảm họa năng lượng hạt
nhân tỉnh Tottori tại đây