

Bản lưu
(năm 2022)

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

Tỉnh Tottori

Phòng bị hàng ngày là rất quan trọng!!

Phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân Sổ tay hướng dẫn



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?

Nên làm như thế nào khi lánh nạn?

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

Nỗ lực cần thiết là gì?



Tải miễn phí ứng dụng Phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân Tỉnh Tottori



APP Store



Google Play

Có thể tải miễn phí bằng APP Store hoặc Google play

Phòng bị hàng ngày là làm gì?

Các biện pháp phòng chống lây nhiễm Covid-19 khi xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân

Trong lúc trú ẩn trong nhà, về nguyên tắc là ưu tiên tránh phơi nhiễm, không được thông gió để tránh không khí bên ngoài xâm nhập vào.

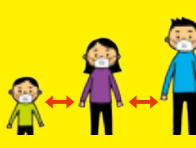
* Tuy nhiên, trên quan điểm biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm, vui lòng chú ý đến việc cho vật chất phóng xạ thoát ra và thông gió cứ 30 phút 1 lần trong vài phút.

6 điểm quan trọng trong biện pháp phòng chống lây nhiễm thường ngày

1 Triệt để mang khẩu trang, rửa tay, và thông gió



2 Giữ khoảng cách đủ với người khác ngay cả ngoài trời



3 Nếu tình trạng sức khỏe không tốt thì hạn chế đi học hoặc đi làm quá sức



4 Tránh dùng chung đĩa lớn, đũa trong bữa ăn, và mang khẩu trang khi nói chuyện



5 Không nói lớn tiếng gây ồn ào cả khi mang khẩu trang



6 Đặc biệt cẩn thận khi đi lại ngoài tỉnh, chẳng hạn như khi trở về quê v.v.



Lời mở đầu

Sổ tay hướng dẫn này là hướng dẫn cho người dân cách ứng phó trong trường hợp không may xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân 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

Dựa trên những bài học kinh nghiệm từ sự cố Nhà máy điện hạt nhân Fukushima Daiichi xảy ra vào ngày 11 tháng 3 năm 2011, toàn bộ khu vực của thành phố Sakaiminato và một phần thành phố Yonago, cách Nhà máy điện hạt nhân Shimane trong bán kính khoảng 30 km được đặt ở UPZ (khu vực chuẩn bị các biện pháp bảo vệ khẩn cấp) để tiến hành trước các biện pháp đối phó thảm họa năng lượng hạt nhân. Ngay cả ở những khu vực ngoài UPZ, cũng tiến hành trú ẩn trong nhà theo cách tương tự như UPZ trong trường hợp cần thiết.

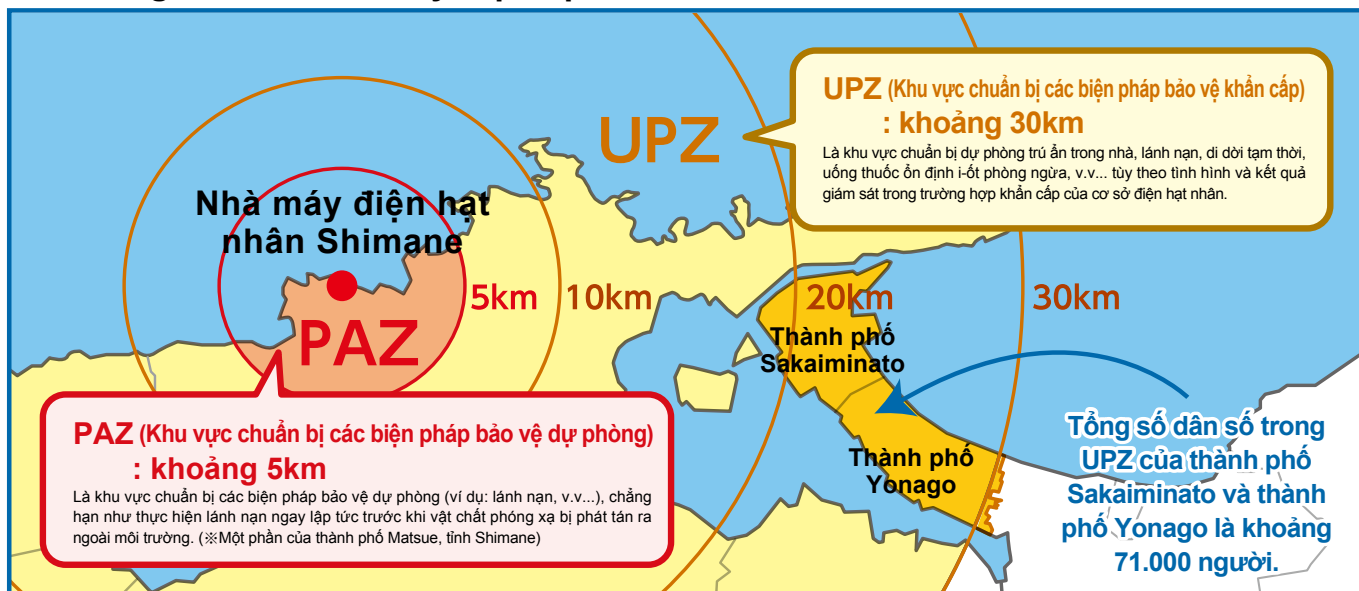
Tỉnh và thành phố đã soạn thảo "**Kế hoạch Phòng chống Thảm họa Khu vực (Phiên bản Biện pháp Phòng chống Thảm họa Năng lượng Hạt nhân)**" và "**Kế hoạch Lánh nạn Dân cư Trên Diện rộng**" tóm tắt các hướng dẫn lánh nạn cho cư dân khi có thảm họa và nỗ lực tăng cường các biện pháp phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân và đo (giám sát) tia phóng xạ dựa trên các kế hoạch này. Ngoài ra, tỉnh và thành phố cũng tiến hành các cuộc diễn tập phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân để nâng cao khả năng thuận thực các kỹ thuật phòng chống thảm họa và hiệu quả của các kế hoạch này.

Giải thích

Tình trạng lánh nạn v.v. có đăng ở "Trạm tái thiết Fukushima", trang chủ của tỉnh Fukushima. Mã QR



▼ 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

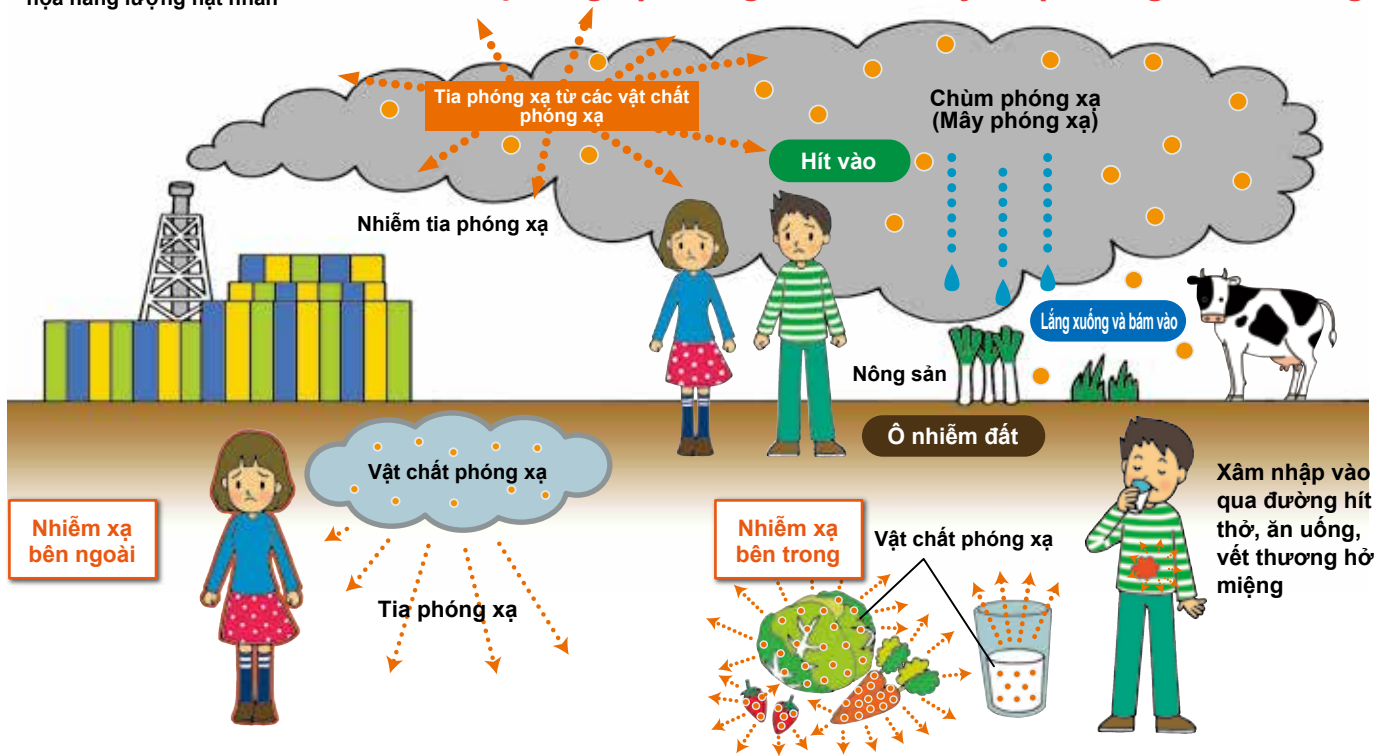
- Có thể dò tìm phát hiện được sự tồn tại của tia phóng xạ bằng cách sử dụng máy đo tia phóng xạ. Tuy nhiên, do không thể cảm nhận được bằng 5 giác quan, chẳng hạn như không thể nhìn thấy bằng mắt thường v.v., nên không thể tự xác định được có bị nhiễm xạ hay không.
- Vì cần phải có kiến thức chuyên 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

Quy trình xử lý trong thảm họa năng lượng hạt nhân

Nếu chẳng may xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân tại nhà máy điện hạt nhân, các biện pháp bảo vệ như trú ẩn trong nhà, lánh nạn v.v. sẽ được thực hiện nhanh chóng dựa trên tình trạng của nhà máy điện hạt nhân và kết quả giám sát khẩn cấp, theo tiêu chuẩn đánh giá đã được quy định trước. Đánh giá thực hiện biện pháp bảo vệ cụ thể mang tính chuyên môn sẽ do Ủy ban Kiểm soát Năng lượng Hạt nhân thực hiện, còn chỉ thị cụ thể sẽ do tỉnh và thành phố đưa ra.

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

Xảy ra sự cố

Xử lý của mọi người dân

Nội dung cụ thể như sau

Trước khi các chất phóng xạ phát tán

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.



Sau khi các vật chất phóng xạ bị phát tán

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



Nhận thuốc i-ốt dạng ổn định

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

Tuyến đường lánh nạn

7

Uống thuốc ổn định i-ốt

Xe ô tô riêng



Xe buýt



Kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn

Tại điểm kiểm tra được thiết lập trên tuyến đường lánh nạn, kiểm tra sự hiện diện của vật chất phóng xạ. Giấy chứng nhận đã kiểm tra có ghi kết quả kiểm tra sẽ được phân 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

Hiệu 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 định cụ thể khu vực cần lánh nạn và chỉ thị lánh nạn v.v. được đưa ra tùy vào tình hình như trường hợp như các vật chất phóng xạ không bị phát tán, tuy nhiên dự báo có thể bị phát tán trong tương lai v.v.

nhà máy điện hạt nhân?

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))

EAL (Emergency Action Level)

: Cấp độ hành động khi khẩn cấp

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.

OIL (Operational Intervention Level)

: Cấp độ can thiệp trong vận hành

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

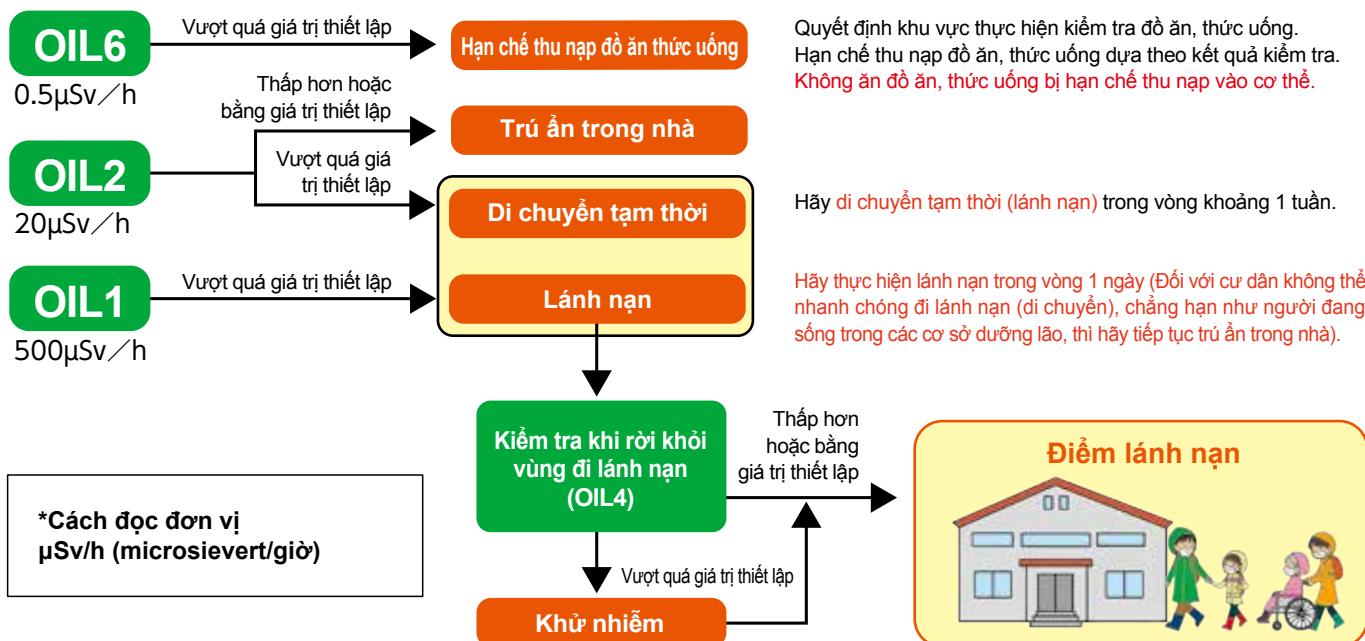
- Được đánh giá dựa theo tình hình của nhà máy điện hạt nhân.

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 kéo dài 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.



3

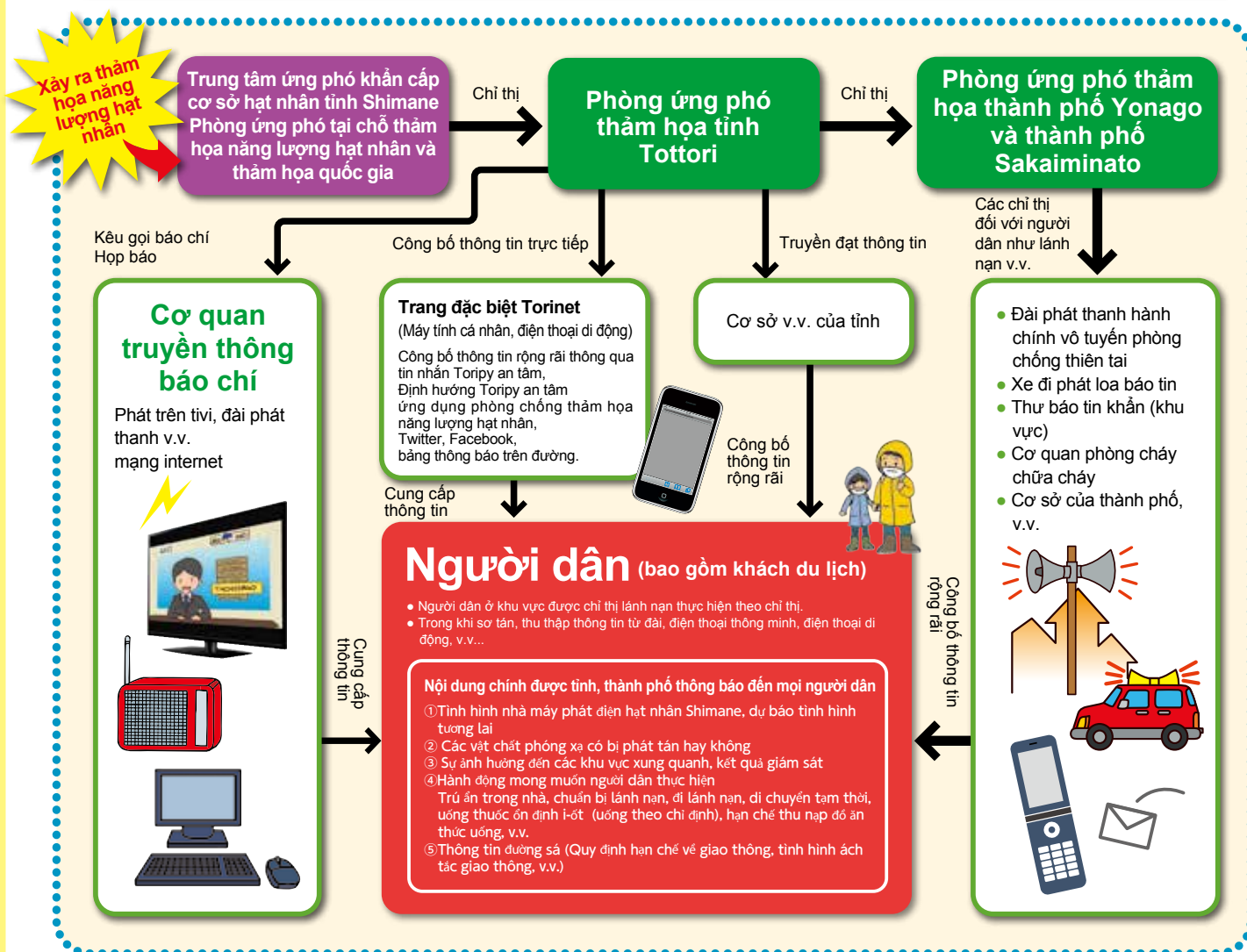
Cách thông báo
đến người dân

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 phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân Tỉnh Tottori

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 có thông tin liên quan đến phòng chống thảm họa năng lượng hạt nhân hoặc xảy ra sự cố v.v..

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

- Buổi nói chuyện 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 môi trường

• 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 cách tắc giao thông trên đường, thông tin trạm xăng v.v. trên điện thoại thông minh.

Đáp ứng tiếng nước ngoài.

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

Định hướng Toripy an tâm

Đây là một ứng dụng phòng chống thảm họa tổng hợp miễn phí do tỉnh cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ. Có thể kiểm tra Tori Net "Trang web Cổng thông tin Quản lý Khủng hoảng ở Tỉnh Tottori", "Điểm lánh nạn / Nơi lánh nạn", "Thông tin Camera Trực tiếp Phòng chống Thảm họa", v.v.

Tải về tại đây



Tin nhắn Toripy an tâm

Đây là dịch vụ cung cấp trực tiếp thông tin an tâm an toàn như thông tin thời tiết của tỉnh v.v. trong thời gian thực. Chúng tôi mong rằng đây sẽ là một trong những phương tiện hữu hiệu hỗ trợ cho những hành động phù hợp của bạn.

Có thể dễ dàng đăng ký bằng mã QR



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.



Quay số tin nhắn dùng khi thảm họa

Khi xảy ra thảm họa, điện thoại trở nên khó kết nối.

Để xác nhận sự an toàn của gia đình bạn, hãy quay số tin nhắn dùng khi thảm họa "☎171".

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!



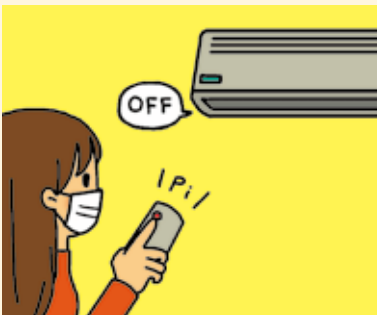
① Hãy trú ẩn bên trong các tòa nhà như nhà riêng, v.v...

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 không khí v.v.

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.

Để ngăn chặn vật chất phóng xạ tràn vào trong nhà từ những khe hở như cửa sổ, v.v., hãy bịt kín những khe hở của ô thông gió, cửa sổ, khung cửa sổ, v.v. và mang khẩu trang.



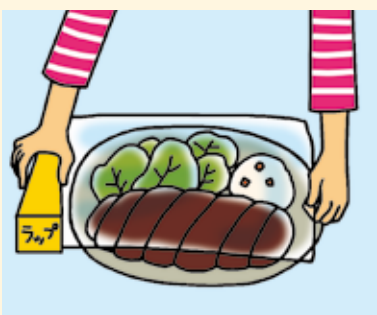
⑤ Hãy tránh xa khỏi cửa sổ khi ở trong nhà

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 phải tránh hoặc làm giảm ảnh hưởng tia phóng xạ, và dựa trên quan niệm quốc tế về phòng vệ trước tia phóng xạ, ở UPZ trước tiên sẽ trú ẩn trong nhà.

Phơi nhiễm có thể tăng lên nếu ở ngoài trời. Trú ẩn trong nhà mang tính dự phòng trước khi vật chất phóng xạ thoát ra, ngay cả khi vật chất phóng xạ (chùm khói) đã đi qua trên không trung hoặc rơi xuống bề mặt đất và các tòa nhà do trời mưa v.v., thì bằng cách trú ẩn trong nhà có thể làm giảm **nhiễm xạ bên ngoài** và **nhiễm xạ bên trong**. Nếu giám sát khẩn cấp xác nhận rằng vật chất phóng xạ (chùm khói) đã đi qua trên không trung, việc trú ẩn trong nhà sẽ được dỡ bỏ.

▼ 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.

Chặn (che chắn) tia phóng xạ!

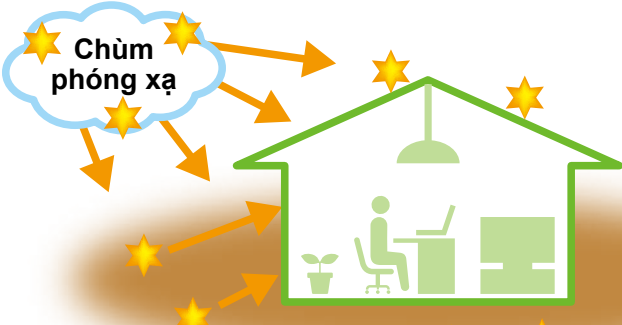


Nhiễm xạ bên trong

Là hiện tượng xảy ra do các vật chất phóng xạ hấp thu 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.



Cũng có hiệu quả rất lớn đối với nhà gỗ

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: "Tính 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.**
 - Nếu dự đoán ảnh hưởng lan rộng đến cả khu vực ngoài UPZ, Ủy ban Kiểm soát Năng lượng Hạt nhân có thể quyết định mở rộng khu vực trú ẩn trong nhà dựa trên tình trạng cơ sở vật chất của nhà máy điện hạt nhân v.v.**
 - Nếu không thể trú ẩn trong nhà của mình, bạn có thể lánh nạn đến "cơ sở trú ẩn trong nhà bằng bê tông" được chỉ định.
- Vui lòng xem thêm về các cơ sở tương ứng từ trang 22 ~ 27.

▼ Ứng phó trong trường hợp có cuồng phong hoặc bão v.v.

- Trong trường hợp xảy ra nhiều thảm họa như kèm cuồng phong hoặc bão, ưu tiên đảm bảo an toàn và ưu tiên trú ẩn trong nhà cho đến khi đảm bảo an toàn, chẳng hạn như khi thời tiết phục hồi. Nếu đảm bảo an toàn, chẳng hạn như khi thời tiết phục hồi, có thể chuyển sang lánh nạn.
- Nếu nhà cửa bị sập v.v. do động đất, lánh nạn đến cơ sở trú ẩn trong nhà bằng bê tông và điểm lánh nạn hoặc nơi lánh nạn được chỉ định lân cận do thành phố lập để đảm bảo an toàn.

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.



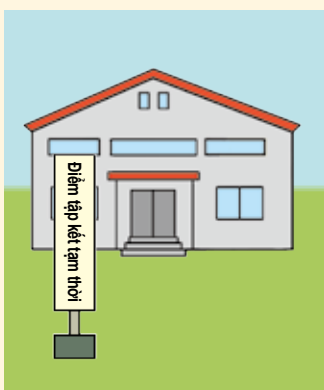
③ Hãy cùng nhau phòng tránh nhiễm xạ bên trong bằng cách đeo khẩu trang

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, khóa cửa, ngắt cầu dao điện v.v. và 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)

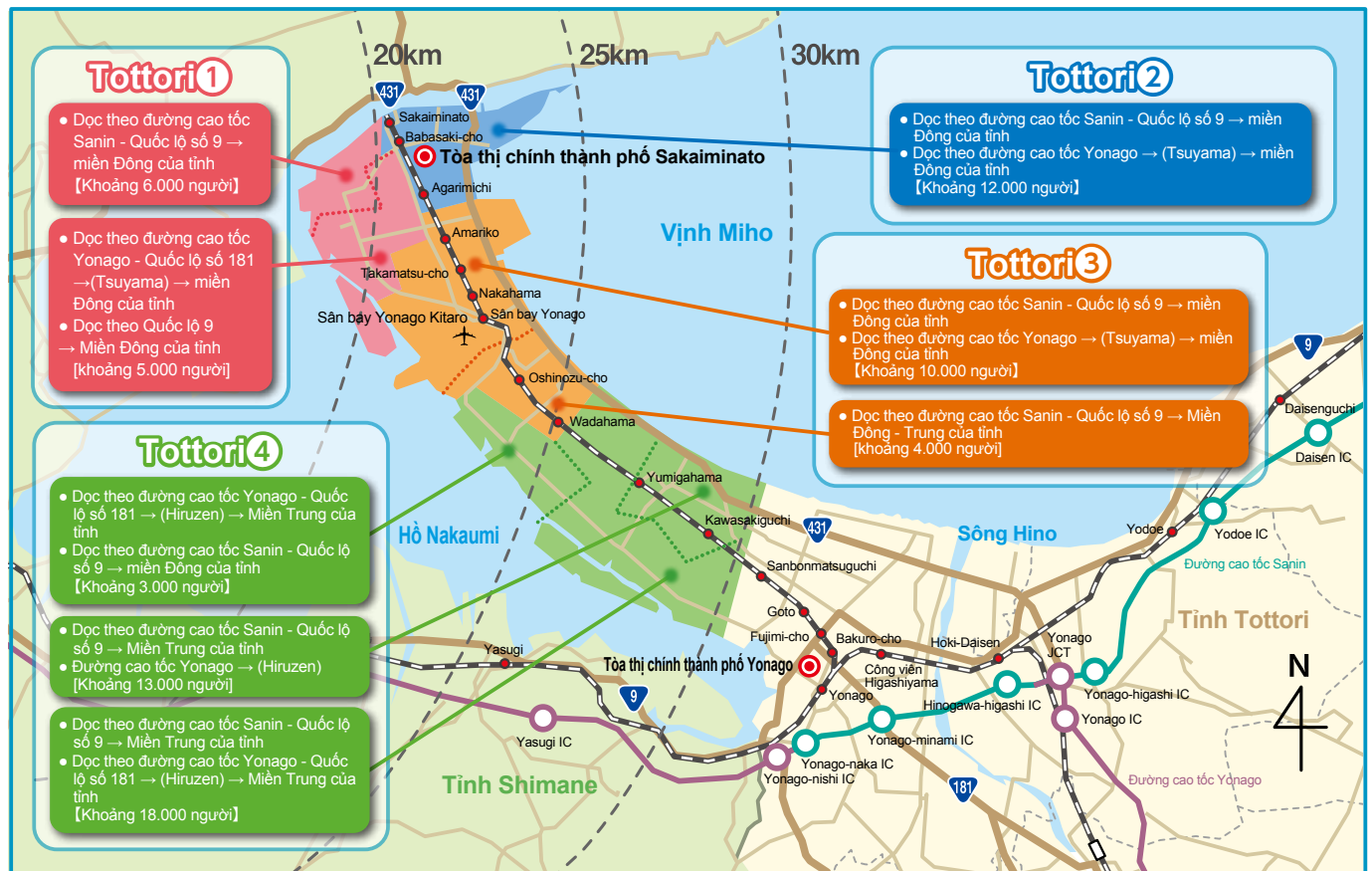
Sau khi vật chất phóng xạ từ nhà máy điện hạt nhân thoát ra, các biện pháp bảo vệ như chỉ thị lánh nạn đối với một số khu vực sẽ được quyết định dựa trên kết quả đo đặc tia phóng xạ.

Tỉnh đã ban hành kế hoạch lánh nạn với giả định trường hợp chỉ thị lánh nạn được đưa ra cho toàn khu vực UPZ là nơi có tình trạng khó khăn nhất.

Để tránh ùn tắc giao thông trên đường lánh nạn, tỉnh lên kế hoạch để tiến hành lánh nạn theo từng giai đoạn khỏi khu vực gần Nhà máy điện hạt nhân Shimane.

Khu vực lánh nạn được chia thành 4 (hình bên dưới), và việc lánh nạn được thực hiện theo từng giai đoạn (Tottori ① → Tottori ② → Tottori ③ → Tottori ④) cách nhau 5 giờ để tránh tắc nghẽn lánh nạn và rút ngắn thời gian di chuyển (đi xe ô tô v.v.) nhằm làm giảm nguy cơ phơi nhiễm.

So với việc lánh nạn theo từng giai đoạn thì khi lánh nạn đồng loạt, thời gian di chuyển (thời gian đi xe ô tô v.v.) để lánh nạn lâu hơn và làm tăng nguy cơ phơi nhiễm phóng xạ.



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.



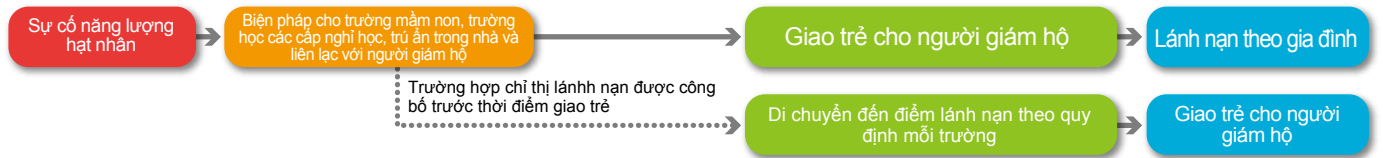
Cho người cần hỗ trợ như người khiếm thính, v.v. lánh nạn

Tập kết cùng với những người hỗ trợ lánh nạn (gia đình, cư dân địa phương, v.v.) tại điểm tập kết tạm thời và lánh nạn với cư dân địa phương theo hướng dẫn lánh nạn v.v. của người phiên dịch ngôn ngữ ký hiệu. Ngoài ra, khi phổ biến thông tin thông qua "Tin nhắn Tori-py 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.

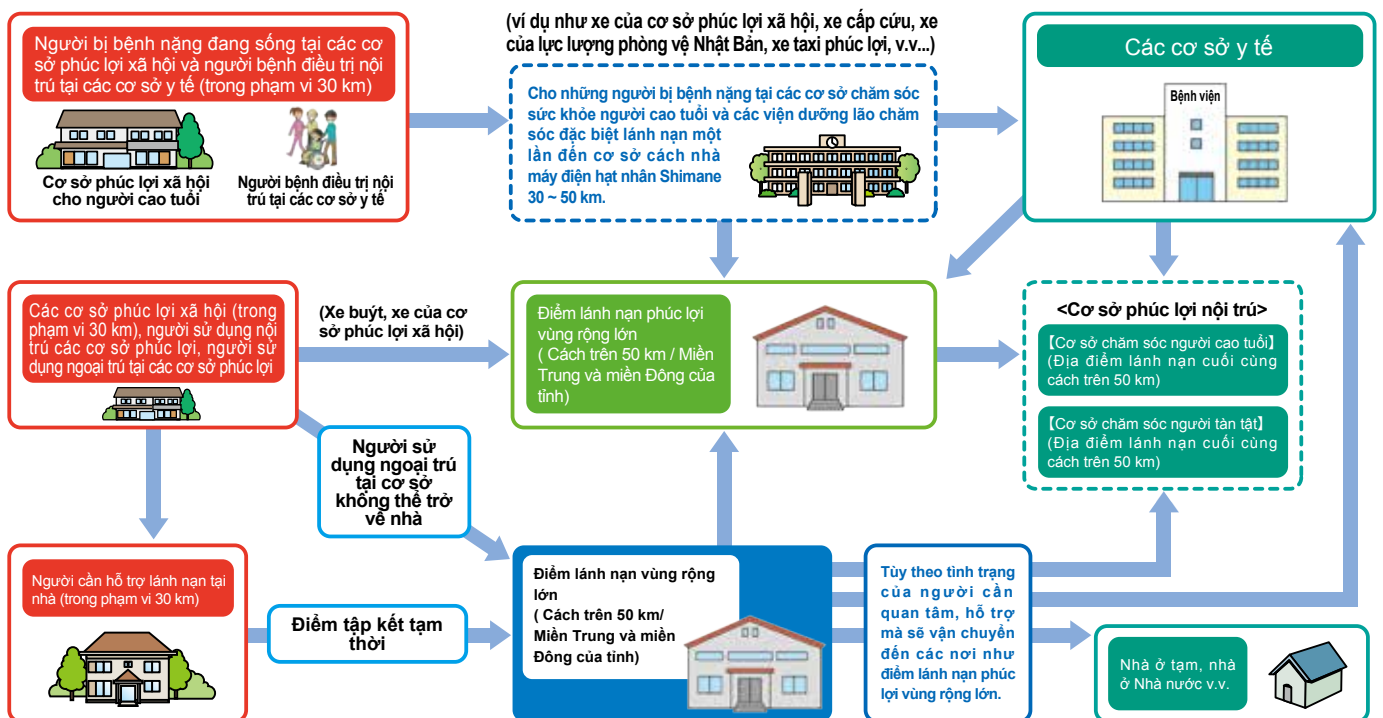
Về việc ứng phó khi xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân, người thân trong gia đình hãy cùng nhau bàn bạc và kiểm tra, xác nhận trước.



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.



※Tại từng cơ sở, ban hành kế hoạch lánh nạn và tiến hành trang bị từ thường ngày như kiểm tra hệ thống liên lạc khi lánh nạn và dự trữ vật tư 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 tùy theo tình trạng diễn tiến của sự cố.

※Để hỗ trợ lánh nạn trong các trường hợp phát sinh ngoài dự đoán, các đơn vị trực tiếp tham gia hỗ trợ (Cảnh sát, cứu hỏa, lực lượng bảo vệ biển, lực lượng phòng vệ) sẽ liên kết với nhau để xây dựng cơ chế ứng phó.

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.

6

Tuyến đường
lánh nạn

Khi đi lánh nạn thì nên đi qua đâu?

Khu vực trong bán đảo Yumigahama, vui lòng sử dụng Tuyến tỉnh lộ Yonago Sakaiminato (tỉnh lộ 47) hoặc tuyến đường xe Sakaiminato sân bay Yonago đường tỉnh (tỉnh lộ 285) để di chuyển ra ngoài UPZ. Vui lòng sử dụng 3 tuyến đường: **Tuyến đường ①** (Dọc theo Đường cao tốc Sanin - quốc lộ số 9), **Tuyến đường ②** (Dọc theo Đường cao tốc Yonago - Quốc lộ số 181), **Tuyến đường ③** (Dọc theo Đường cao tốc Yonago - Đường cao tốc Chugoku) để đến miền Đông - miền Trung tỉnh Tottori. **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 thuộc vào điều kiện đường xá, bạn có thể được hướng dẫn đến tuyến đường khác. Vui lòng làm theo chỉ thị của cảnh sát v.v. ở hiện trường.



※ 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 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 ①dọc theo đường
cao tốc Sanin -
Quốc lộ số 9Tuyến đường
lánh nạn ②dọc theo đường
cao tốc Yonago -
Quốc lộ số 181Tuyến đường
lánh nạn ③dọc 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 i-ốt dạng ổn định 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. **Nếu bạn gặp khó khăn trong việc nhận trong trường hợp khẩn cấp, bạn có thể nhận trước.**

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 Đối tượng phải ưu tiên uống

Đối tượng phải ưu tiên uống là phụ nữ có thai, phụ nữ đang cho con bú và trẻ vị thành niên (kể cả trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ). Những người từ 40 tuổi trở lên được cho là ít cần dùng thuốc hơn (trừ phụ nữ có thai và phụ nữ đang cho con bú).

3 Địa điểm phân phối / thời điểm uống

- Việc uống thuốc phải được thực hiện sau khi Ủy ban Kiểm soát Năng lượng Hạt nhân Quốc gia đánh giá và theo chỉ thị của Trụ sở Ứng phó Khẩn cấp Thảm họa Năng lượng Hạt nhân (Thủ tướng Chính phủ) hoặc tỉnh hoặc thành phố. Về nguyên tắc, là uống 1 lần và sẽ được phát tại các điểm tập kết tạm thời v.v. khi chỉ thị uống được đưa ra.
- Thuốc i-ốt dạng ổn định được dự trữ tại các "Điểm tập kết tạm thời" của thành phố Yonago và thành phố Sakaiminato. Ngoài ra, thuốc cũng được dự trữ trong các trường học (phần cho người dân cũng như cho trẻ em và học sinh) và các cơ sở phúc lợi nội trú (phần cho người sử dụng).
- Nếu bạn không thể nhận tại "Điểm tập kết tạm thời" và lánh nạn mà không uống thì có thể được phân phát tại "Điểm kiểm tra khi rời khỏi vùng đi lánh nạn" để uống.

▼ Địa điểm phân phát

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



▼ Phân phát trước

Người sống trong vùng UPZ, người khó nhận ở điểm tập kết tạm thời (việc nhận là gánh nặng) vì lý do hộ gia đình có con nhỏ v.v. thì địa phương sẽ phát trước thuốc i-ốt dạng ổn định tại Buổi Giải thích Phân phát trước (khoảng mùa thu hằng năm) của 2 thành phố Yonago và Sakaiminato hoặc Trạm y tế Yonago (Thứ Ba của tuần thứ 2 và thứ 4 mỗi tháng) cho người có nguyện vọng được phân phát trước để nhanh chóng đi lánh nạn. (Chế độ đăng ký trước) Thuốc i-ốt dạng ổn định [Địa chỉ HP] <https://www.pref.tottori.lg.jp/278822.htm>

4 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 đường 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)

8

Kiểm tra khi rời
khỏi vùng đi
lánh nạn

Kiểm tra khi rời khỏi khu vực 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).

Điểm kiểm tra sẽ được thiết lập trong lúc lánh nạn nên nhất định hãy đảm bảo được kiểm tra và nhận được "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.

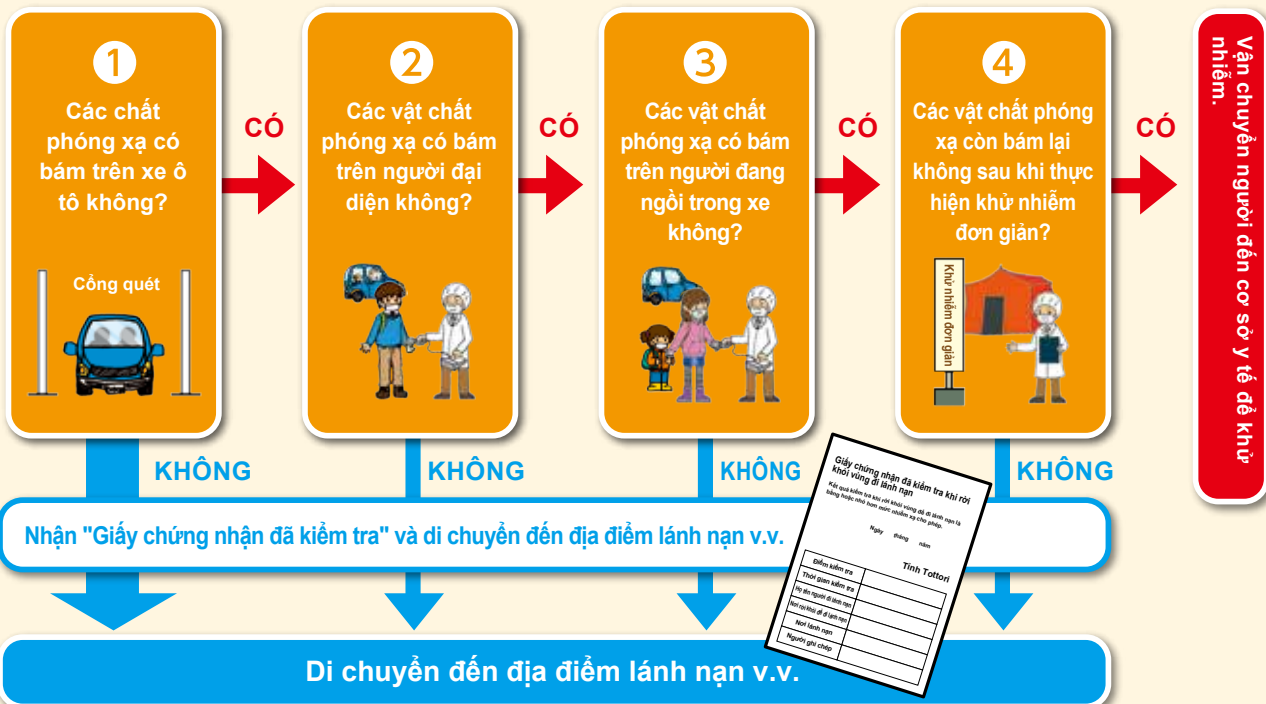


*Điểm kiểm tra và tuyến đường đi lánh nạn được tại mỗi khu vực được xác định từ trước (từ trang 22~27).

Quy trình kiểm tra khi rời khỏi vùng để đi lánh nạn

Bắt đầu kiểm tra

Nếu không có bất thường trong quá trình kiểm tra xe ô tô thì có thể đi qua



* Khi được kiểm tra rồi thì sẽ được phát "Giấy chứng nhận đã kiểm tra" có ghi kết quả kiểm tra. **Vui lòng bảo quản giấy chứng nhận đã kiểm tra cẩn thận vì bạn có thể cần nó tại điểm lánh nạn.**

* Điểm kiểm tra sẽ thông báo bằng hiện thị tiếng nước ngoài hoặc hình vẽ minh họa v.v. cho người nước ngoài, người già, người khuyết tật và những người khác cần quan tâm 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.

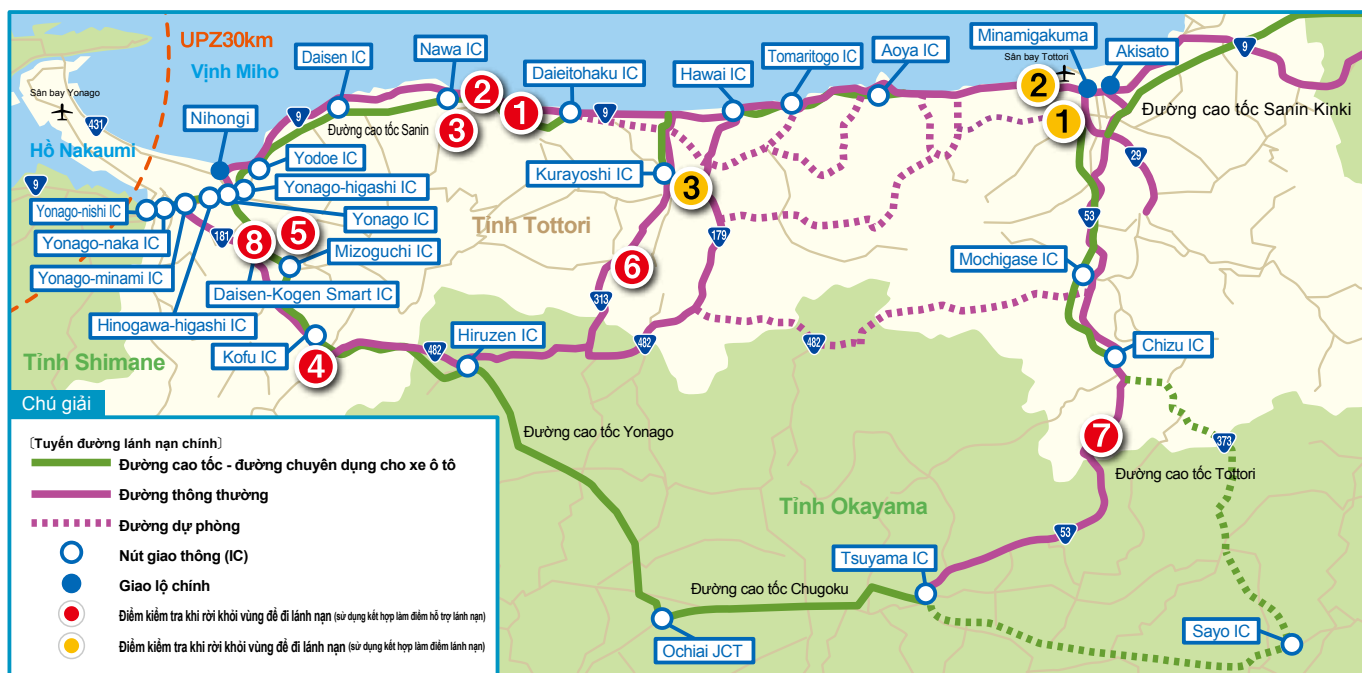
(Nếu có chất phóng xạ bám dính trên người đại diện thì sẽ kiểm tra tất cả các thành viên).

Khử nhiễm là gì?

Đó là việc loại bỏ vật chất phóng xạ bám trên bề mặt cơ thể (quần áo, da, v.v.). Có thể lau sạch bằng khăn giấy ướt v.v. Nếu mức độ ô nhiễm cao và khó xử lý tại điểm kiểm tra thì sẽ được vận chuyển đến các cơ sở y tế 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
- Các tuyến đường khác có thể được sử dụng tùy thuộc vào tình trạng tắc nghẽn giao thông, tình trạng thiệt hại đường xá khi xảy ra nhiều thảm họa 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 TEL: 0858-52-2047	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 TEL: 0858-58-3967	
	③ Trung tâm đào tạo cho người làm nông nghiệp Nawa	〒689-3212 Daisen-cho, Nawa 1247-1 TEL: 0859-54-2035	
	④ Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	〒689-4413 Kofu-cho, Oaza Sugasaki 62 TEL: 0859-75-3229	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 TEL: 0859-68-3775	
	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 TEL: 0858-45-2597	
	⑦ Trường tiểu học Nagi cũ	〒689-1451 Chizu-cho, Ose 205 TEL: 0858-78-0611	
	⑧ Daisen PA	〒689-4105 Hoki-cho, Kugo TEL: 0859-68-4995	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 (Công viên thể thao Yamata)	〒680-0944 Tỉnh Tottori, Fuse 146-1 TEL: 0857-28-7221	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 TEL: 0857-28-1402	
	③ Nhà thể thao của Hội quán văn hóa thể thao Kurayoshi	〒682-0023 Thành phố Kurayoshi, Yamane 529-2 TEL: 0858-26-4441	
Điểm sử dụng kết hợp làm trạm y tế *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 chỉ thị lánh nạn được công bố.	Trạm y tế thành phố Tottori	〒680-0845 Thành phố Tottori, Tomiyasu 2 -chome 104-2 (tầng 2, Hội quán Sazanka) TEL: 0857-22-5163	Người có nguyện vọng kiểm tra
	Trạm y tế Kurayoshi	〒682-0802 Thành phố Kurayoshi Higashiwaki-cho 2 TEL: 0858-23-3325	
	Trạm y tế Yonago	〒683-0802 Thành phố Yonago, Higashifukubara 1 -chome 1-45 TEL: 0859-31-9315	

Tư liệu: Ban chính sách sức khỏe, tỉnh Tottori

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 nhiễm xạ 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 đặc 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

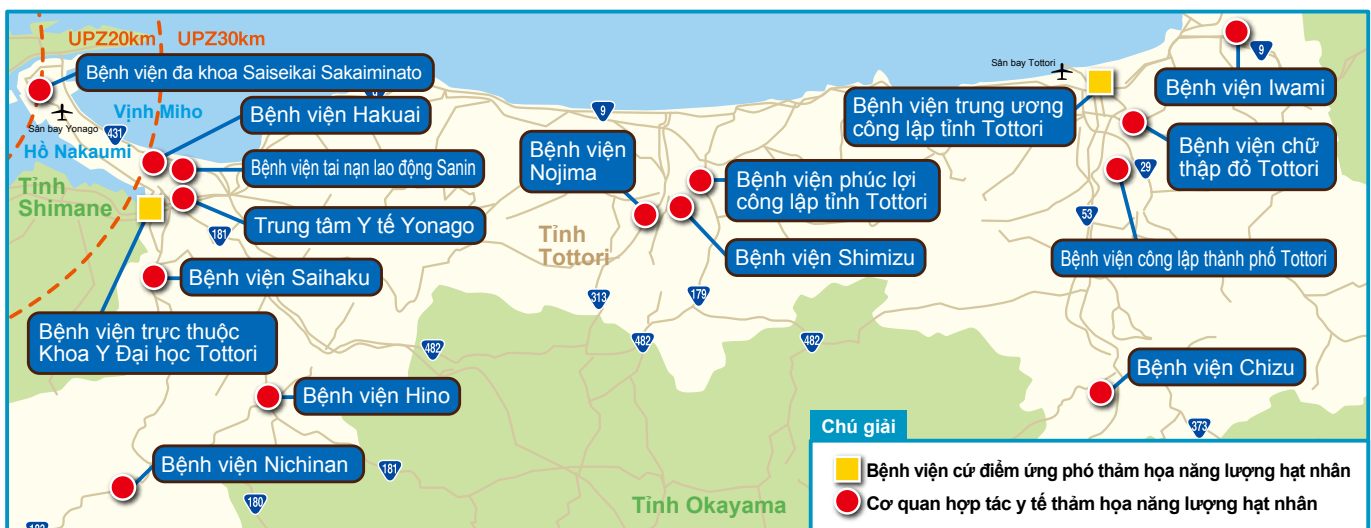
Miền Đông: Bệnh viện chữ thập đỏ Tottori, Bệnh viện công lập thành phố Tottori, Bệnh viện Iwami, Bệnh viện Chizu

Trung tâm Hỗ trợ Y tế Nhiễm xạ 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?

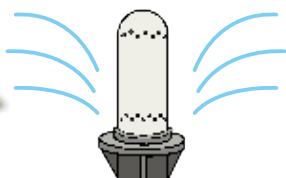
Tiến hành đo tia phóng xạ môi trường từ khi chưa xảy ra sự cố. Tăng cường đo đặc các vật chất phóng xạ nhằm xác định các biện pháp an toàn như lánh nạn v.v., hạn chế thu nạp đồ ăn thức uống v.v. khi thảm họa năng lượng hạt nhân xảy ra.

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

Cơ chế đo đặc (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 đặc, 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).

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).

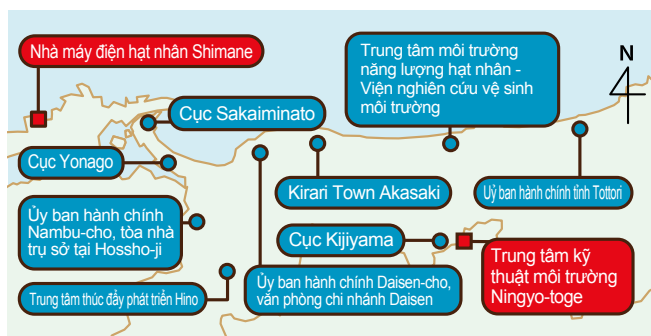


Giám sát bụi phóng xạ, bụi bay lơ lửng trong không khí

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



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



▼ Trụ giám sát kiểu di động



Về nội dung đo đặc 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/>

● Ủy ban Kiểm soát Năng lượng Hạt nhân
(Hệ thống chia sẻ - công bố thông tin giám sát tia phóng xạ)

<https://www.erms.nsr.go.jp/nra-ramis-webg/>

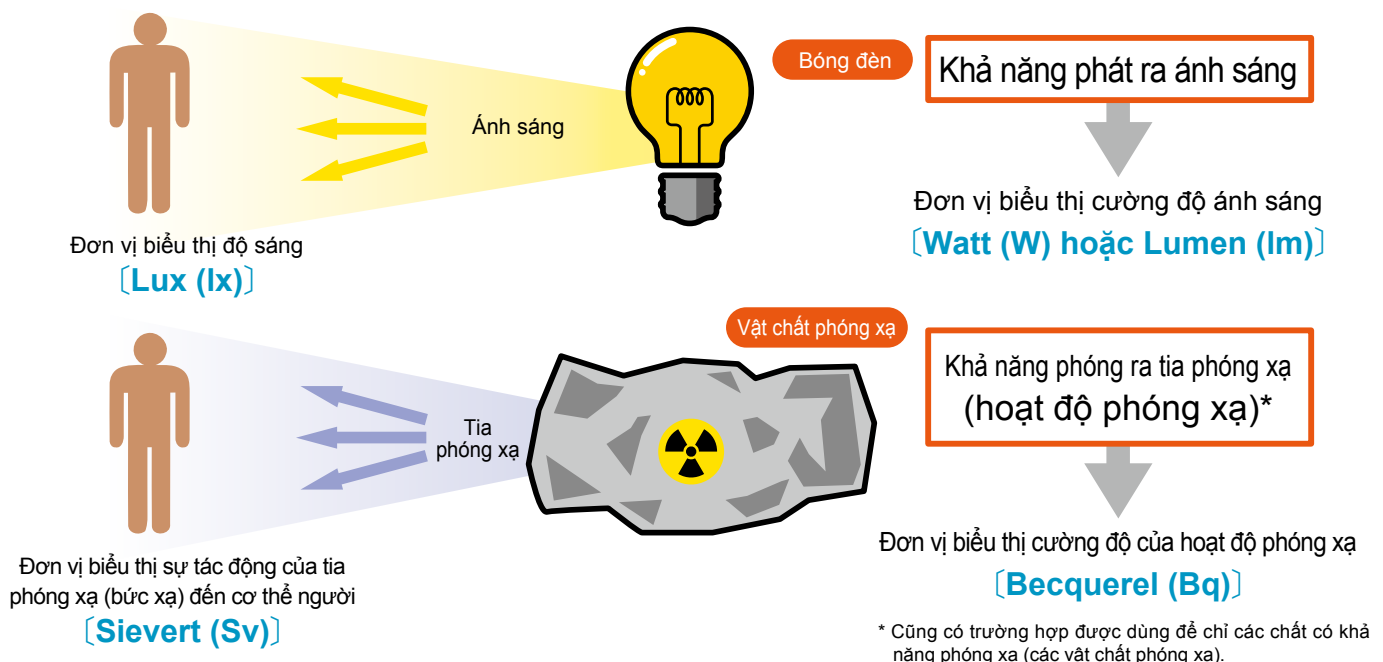


Kiến thức cơ bản về tia phóng xạ

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

Nếu giả sử vật chất phóng xạ như bóng đèn, thì cường độ phóng xạ (becquerel) có thể được so sánh với 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)

μ Sv/h
(Microsievert)

nSv/h
(Nanosievert)

1mSv/h=1,000 μ Sv/h

1.000 lần

1 μ Sv/h=1,000nSv/h

1.000 lần

1nSv/h

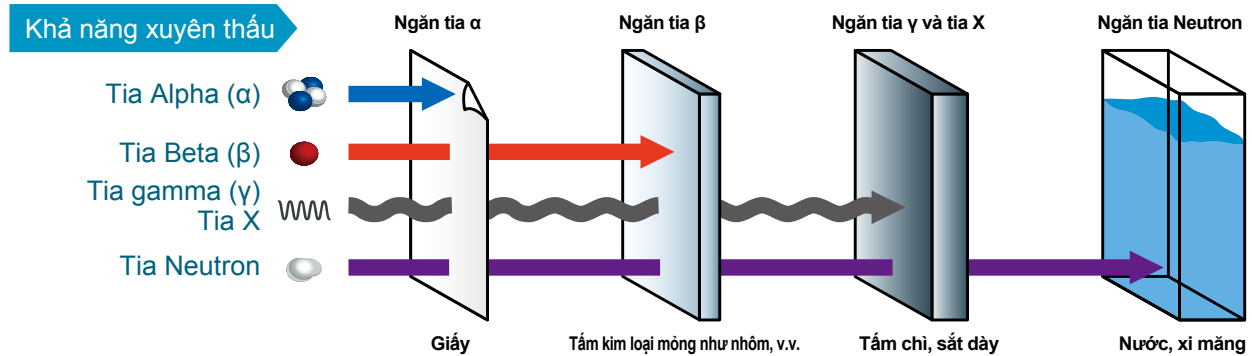
Các loại tia phóng xạ và khả năng xuyên thấu

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

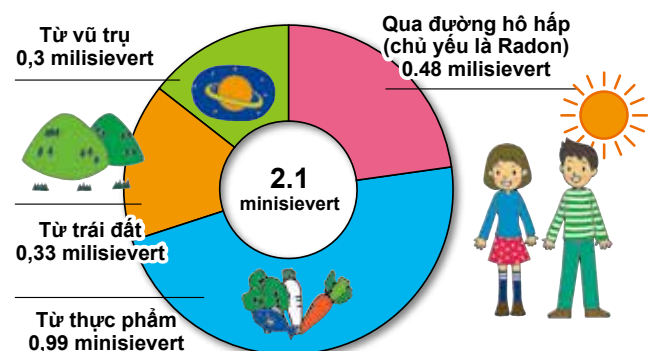
Tia phóng xạ trong cuộc sống hàng ngày

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".

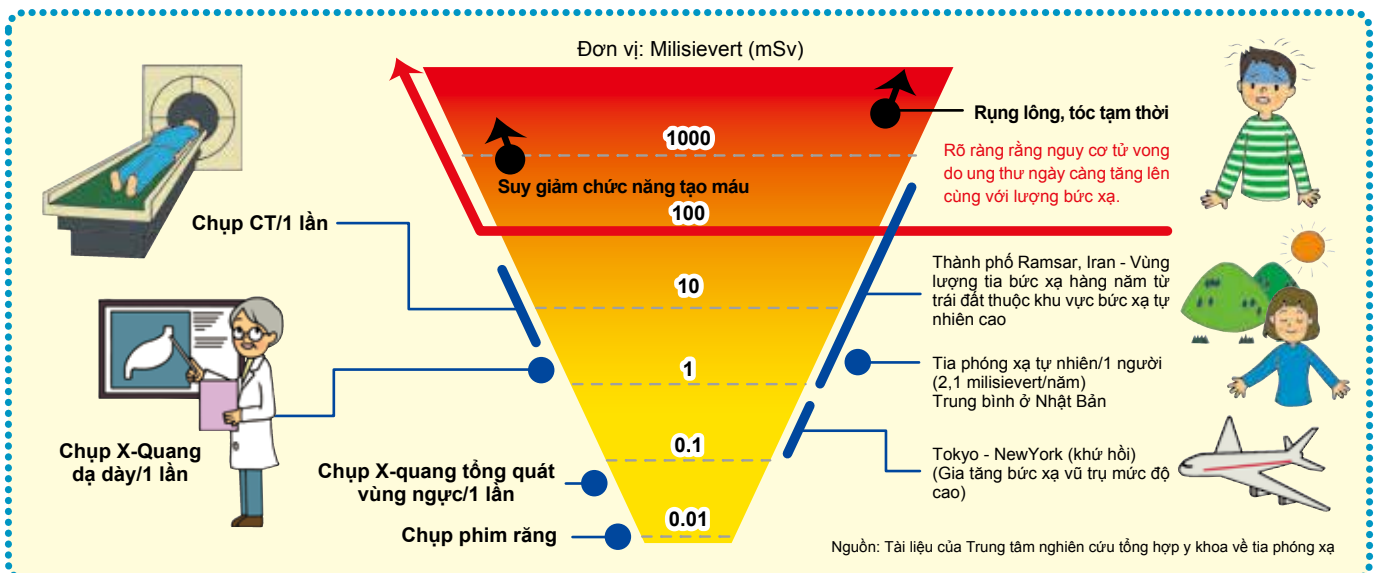
Chủng loại và tính chất của tia phóng xạ tự nhiên và tia phóng xạ nhân tạo là giống nhau.

▼ 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 ánh nạn

Hướng lựa chọn nơi lánh nạn khi nhiều thảm họa cùng xảy ra

Nơi lánh nạn sẽ được chỉ định từ trước để cư dân nhanh chóng lánh nạn (tạm đi dờ) khi xảy ra thảm họa năng lượng hạt nhân. Khi không thể đi đến nơi lánh nạn do thảm họa khác cùng xảy ra (Động đất chẳng hạn), Sau khi điều tiết giữa "Thành phố cần lánh nạn" và "Địa phương đến lánh nạn", tỉnh sẽ quyết định nơi lánh nạn mới và nhanh chóng thông báo.

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 cơ sở	Số điện thoại	Tên thành phố, tên cho			
Khu vực Tonoe	Ebisu Naka-machi	Tottori ①	<u>Trường tiểu học Tonoe</u>	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nakayama	Trường tiểu học Nisshin	0857-23-3371	Thành phố Tottori			
	Nhà văn hoá khu vực Nisshin					0857-23-3960					
	Trung tâm văn hoá thành phố Tottori					0857-27-5181					
	Trường tiểu học Shuritsu					0857-23-3361					
	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					
	Tonoe-cho Chuou	Tottori ①	<u>Trường trung học cơ sở số 3</u>	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nawa	Trường tiểu học Fuso	0857-22-4239				
	Tonoe-cho Nishinada Khu công nghiệp Nishi					Nhà thể thao Fuso	0857-27-4585				
	Nhà thể thao Johoku					0857-20-3373					
	Trường tiểu học Johoku					0857-23-0381					
	Nhà thể thao Nakanogo					0857-21-5393					
	Tonoe-chiku Minami					Trường trung học cơ sở Minami	0857-22-3617				
Tonoe-cho Shirao	Trường tiểu học Miho					0857-22-4939					
Tonoe-cho Higashi	Nhà văn hóa khu vực Nakanogo					0857-21-5393					
Khu vực Watari	Shiba-cho	Tottori ①	<u>Nhà văn hoá Tonoe</u>	①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Trường tiểu học Inabayama	0857-22-8511	Thành phố Tottori			
						Nhà văn hóa khu vực Inabayama, Nhà thể thao Inabayama	0857-24-2542				
	Shimizu-cho					Nhà thể thao nhân dân thành phố	①		Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà văn hóa khu vực Miho	0857-26-3981
										Trường trung học cơ sở Higashi	0857-22-3017
										Nhà thể thao Iwakura	0857-22-5621
										Nhà thể thao công nghiệp Tottori	0857-24-2815
										Nhà văn hóa khu vực Johoku	0857-26-3997
										Nhà văn hóa khu vực Iwakura	0857-22-5621
										Trường tiểu học Iwakura	0857-27-8101
										Trường tiểu học Miho Minami	0857-53-4454
Nhà văn hóa khu vực Miho Minami	0857-53-4798										
Nhà thể thao Miho Minami	0857-53-4798										

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 Trung tâm đào tạo người làm trong ngành nông lâm ngư nghiệp Aoya-cho Nhà văn hóa Trung tâm cộng đồng Aoya-cho Nhà văn hóa khu vực Aoya	0857-85-2359 0857-85-2359 0857-85-1141 0857-37-7420	Thành phố Tottori (Aoya-cho)			
Khu vực Sakai	Yayoi-cho	Tottori ②	Nhà thể thao nhân dân thành phố	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nawa	Trường tiểu học Omokage Trường trung học cơ sở Sakuragaoka	0857-22-4502 0857-22-8301	Thành phố Tottori			
	Yonegawa-cho			①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nakayama	Nhà văn hóa khu vực Omokage Nhà thể thao Kurata Trường tiểu học Kurata	0857-24-9033 0857-53-2259 0857-53-1042				
	Babasaki-cho		Trường trung học phổ thông Sakai			— 0857-53-2355 0857-26-3982					
	Taisho-machi		Trường tiểu học Sakai	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nawa	Nhà thể thao Toyomi Nhà văn hóa khu vực Toyomi Công viên vận động tổng hợp Fuse Nhà văn hóa khu vực Miho Trường tiểu học Taisho Công viên vận động tổng hợp Fuse	0857-24-0604 0857-24-0604 0857-28-7220 0857-53-0173 0857-22-2739 0857-28-7220					
	Meiji-machi				Nhà thể thao Taisho	0857-26-3982					
	Kyo-machi				Nhà văn hóa khu vực Yamato	0857-53-0404					
	Ei-machi				Nhà thể thao Yamato	0857-53-0404					
	Minato-machi				Công viên vận động tổng hợp Fuse	0857-28-7220					
	Hinode-cho				Nhà thể thao Togo	0857-53-0456					
	Hon-machi				Nhà văn hóa khu vực Togo	0857-53-0456					
	Aioi-cho				Trường tiểu học Togo	0857-53-2542					
	Suehiro-cho				Học viện Konan	0857-57-0021					
	Moto-machi				Hội quán Osato (Nhà văn hóa khu vực Konan, Nhà thể thao Konan)	0857-54-0226					
	Hamano-cho				Nhà thể thao Matsuhō	0857-28-1192					
	Hasuike-cho				Công viên vận động tổng hợp Fuse	0857-28-7220					
	Matsugae-cho		Trường trung học cơ sở Konan (cũ)	—							
	Naka-machi		Nhà văn hóa khu vực Kando	0857-55-0001							
	Higashihonmachi		Trường tiểu học Kando (cũ)	—							
	Asahi-machi		Trường trung học cơ sở Takakusa	0857-22-4455							
	Nyusen-cho		Trường tiểu học Seiki	0857-23-0197							
	Shinonome-cho		Trường tiểu học Meiji	0857-56-0001							
	Hana-machi		Nhà văn hóa khu vực Meiji	0857-56-0005							
	Khu vực Agarimichi		Agarimichi-machi (Khu 1 Agarimichi)	Tottori ②	Trường tiểu học Agarimichi	①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku		Nhà thể thao Koyama Nishi	0857-31-3581	Thành phố Tottori
			Agarimichi-machi (Khu 2 Agarimichi)						Trường trung học phổ thông thương mại Tottori	0857-28-0156	
Agarimichi-machi (Khu 7 Agarimichi)		Trường tiểu học Karo	0857-28-1005								
Agarimichi-machi (Khu 3 Agarimichi)		Nhà văn hóa khu vực Karo	0857-28-1034								
Agarimichi-machi (Khu 4 Agarimichi)		Nhà thể thao Kaiyo-no-le	0857-28-1034								
Agarimichi-machi (Khu 5 Agarimichi)		Trường tiểu học Koyama	0857-28-1020								
Agarimichi-machi (Khu 6 Agarimichi)		Nhà văn hóa khu vực Koyama	0857-28-1017								
Agarimichi-machi (Khu 8 Agarimichi)		Trường trung học phổ thông Tottori Koryo	0857-28-0250								
Khu vực Amariko	Nakano-cho Khu 1 Nakano	Tottori ②	Trường trung học phổ thông Sakai	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường trung học phổ thông Tottori Ryokufu	0857-37-3100	Thành phố Tottori			
	Nakano-cho Khu 2 Nakano					Trường trung học cơ sở Koto	0857-28-1064				
	Nakano-cho Khu 3 Nakano		Nhà thể thao Koyama			0857-28-1017					
	Nakano-cho Khu 4 Nakano		Nhà văn hóa khu vực Suetsune			0857-59-1147					
	Nakano-cho Khu 5 Nakano		Trường tiểu học Suetsune			0857-59-0321					
	Nakano-cho Khu 6 Nakano		Nhà thể thao Chiyomi			0857-27-4813					
	Nakano-cho Khu 7 Nakano		Trường tiểu học Hamasaka			0857-27-0833					

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	Nakano-cho Khu 4 Nakano	Tottori ②	Trường trung học phổ thông Saka Nhà thể chất nhân dân thành phố	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường tiểu học Tsunoi	0857-51-8136	Thành phố Tottori (Kokufu-cho)
	Nakano-cho Khu 5 Nakano					Nhà thể thao Tsunoi	0857-51-8253	
	Nakano-cho Khu 6 Nakano					Trường trung học cơ sở Nakanogo	0857-24-2531	
						Trường tiểu học Yonesato	0857-51-8038	
						Trường tiểu học Wakabadai	0857-52-7200	
	Fukusada-cho	Tottori ③	Trường trung học phổ thông kỹ thuật tổng hợp Sakaiminato	③	Trung tâm hải dương B&G Houki-cho	Nhà văn hóa khu vực Yonesato	0857-51-8128	
						Nhà văn hóa khu vực Tsunoi	0857-51-8253	
						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	
	Takenouchi-cho Khu 1 Takenouchi	Tottori ③	Trường tiểu học Amariko	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nawa	Trường tiểu học Nakanogo	0857-26-3536	
						Trung tâm cộng đồng Kokufu-cho	0857-29-4005	
						Nhà thể thao của Trường trung học cơ sở Học viện Fukube Mirai	0857-75-2004	
						Trường tiểu học Miyanoishita	0857-22-6827	
	Takenouchi-cho Khu 2 Takenouchi	Tottori ③	Trường trung học phổ thông kỹ thuật tổng hợp Sakaiminato	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nawa	Nhà thể thao của Trường tiểu học Học viện Fukube Mirai	0857-75-2004	
						Trường tiểu học số 1 Kawahara	0858-85-0550	
						Nhà văn hóa Tanichiku (Cũ: Trung tâm Y tế khu vực Kokufu)	0857-24-1636	
						Trung tâm cộng đồng Fukube-cho (Nhà văn hóa khu vực Fukube)	0857-75-2030	
	Takenouchi-cho Khu 3 Takenouchi	Tottori ③	Trường trung học cơ sở số 2 Nhà văn hoá Amariko	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nawa	Trường tiểu học Nakanogo	0857-26-3536	
						Trường trung học cơ sở Kokufu	0857-27-5261	
						Nhà văn hóa khu vực Aoba (Hội quán kỷ niệm điều chỉnh quy hoạch đất khu vực Kokufu-cho)	0857-24-0417	
	Takenouchi-cho Khu 4 Takenouchi	Tottori ③	Trường trung học cơ sở số 2 Nhà văn hoá Amariko	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nawa	Trường trung học cơ sở Kokufu	0857-27-5261	
						Nhà văn hóa khu vực Aoba (Hội quán kỷ niệm điều chỉnh quy hoạch đất khu vực Kokufu-cho)	0857-24-0417	
	Chung cư Nhà nước Takeuchi, Miho-cho	Tottori ③	Trung tâm phúc lợi người cao tuổi	③	Trung tâm hải dương B&G Houki-cho	Trung tâm cộng đồng Kawahara-cho	0858-76-3123	Thành phố Tottori (Kawahara-cho)
						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	
	Takamatsu-cho	Tottori ③	Trường tiểu học Seido cũ	③	Trung tâm hải dương B&G Houki-cho	Nhà văn hóa khu vực Yakami	0858-85-2951	
						Trường trung học cơ sở Kawahara	0858-85-0604	
Khu vực Seido	Seido-cho (Khu 2 Seido)	Tottori ③	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
	Seido-cho (Khu 3 Seido)							
	Seido-cho (Khu 1 Seido)					Nhà thể thao của Trường trung học cơ sở Iwami	0857-72-0121	
	Seido-cho (Khu 9 Seido)					Nhà văn hóa Chuo	0857-72-0510	
	Seido-cho (Khu 6 Seido)					Trường trung học phổ thông Iwami (nhà thể thao)	0857-72-0474	
Khu vực Nakahama	Seido (Yugao)	Tottori ③	Trường tiểu học Seido cũ	①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku			Iwami-cho
	Sanganya-cho							
	Yuhigaoka 1-chome							
	Mugikaki-cho							
	Niia-cho							
	Koshinozu-cho							
	Sainoki-cho Sainokami-cho							
	Kojin-cho							
Khu vực Nakahama		Tottori ③	Trường tiểu học Nakahama	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Nhà thể thao của Trường tiểu học Iwami Nishi	0857-72-8200	Iwami-cho
						Trung tâm cộng đồng Ajiro	0857-72-3564	
						Trung tâm giao lưu Oiwa	0857-72-0096	
						Hội quán Issun-Boshi	0857-76-0636	
Khu vực Nakahama		Tottori ③	Trường tiểu học Nakahama	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Nhà thể thao nhân dân Iwami-cho	0857-72-0510	Iwami-cho
						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	
Khu vực Nakahama		Tottori ③	Trường tiểu học Nakahama	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Nhà thể thao của Trường tiểu học Koge Nishi	0858-73-0031	Yazu-cho
						Trung tâm Y tế Koge	0858-72-3566	
						Nhà thể thao của Trường trung học cơ sở Yazu	0858-72-0020	
Khu vực Nakahama		Tottori ③	Trường tiểu học Nakahama	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trung tâm Tham gia Bình đẳng giới (Trung tâm Y tế Hatto)	0858-84-2361	Yazu-cho
						Trường tiểu học Tanpi cũ	—	
						Trường tiểu học Hatto (Trường trung học cơ sở Hatto cũ)	0858-84-2027	
						Trung tâm văn hóa thể thao Hatto	0858-84-1176	
Khu vực Nakahama		Tottori ③	Trường tiểu học Nakahama	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường trung học phổ thông Hatto	0858-72-0022	Yazu-cho
Khu vực Nakahama		Tottori ③	Trường tiểu học Nakahama	③	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trung tâm y tế Funaoka	0858-73-0672	Yazu-cho
						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 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,Mihogaok, khu 1Asahigaoka, Khu 2Asahigaoka					Trường tiểu học Osaka	0857-84-2026	
						Trung tâm cộng đồng Ketaka-cho (Nhà văn hóa khu vực Hamamura)	0857-82-1411	
						Trung tâm đào tạo người làm trong ngành nông nghiệp Ketaka-cho	0857-82-3434	
	Trường tiểu học Hamamura					0857-82-0720		
Yamaguchi, Nadaguchi, Nadahama	Học xá Ryushagawa Học viện Shikano	0857-84-1100						
	Trung tâm đào tạo người làm trong ngành nông nghiệp Shikano	0857-84-2131						
Khu nhà văn hóa Sakitsu (Yoshizu, Osaki, Oshinozu-cho, Hikona-cho, và một phần Tomimatsu 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 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	
						Trung tâm cộng đồng Ogamo	0858-28-0964	
	Khu 7 Sakitsu					Trường trung học phổ thông Kurayoshi Nishi	0858-28-1811	
	Khu 8 Sakitsu					Trung tâm cộng đồng Kamiogamo	0858-28-0954	
	Khu 9 Sakitsu cũ					Trung tâm cộng đồng Meirin	0858-22-0642	
Khu 10 Sakitsu	Trung tâm cộng đồng Kamiogamo	0858-28-0953						
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
	Khu 9 Wada					Quảng trường giao lưu Kurayoshi	0858-47-1181	
						Trung tâm hoạt động văn hóa thành phố Kurayoshi	0858-23-6095	
						Trường trung học cơ sở Kurayoshi Higashi	0858-22-6295	
Khu nhà văn hóa Tomimatsu (Tomimatsu-cho)	Kawakami	Tottori ④	Nhà văn hóa Tomimatsu Trường trung học cơ sở Yumigahama Trường tiểu học Yumigahama	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nawa	Trường tiểu học Uwanada	0858-22-4772	Yurihama-cho
	Minamiguchi					Phòng hội nghị Hawaii Aloha Hall	0858-35-5678	
						Tsuwabuki-so, Trung tâm phúc lợi y tế sức khỏe	0858-34-6002	
	Kamibu					Nhà thể thao cộng đồng Hawaii Nishi	0858-35-5362	
						Trường trung học cơ sở Yurihama	0858-47-5500	
	Nishishinden					Nhà thể thao trường trung học cơ sở Hokumei	0858-35-5362	
						Trường tiểu học Hawaii	0858-47-5801	
	Kaminaka					Trung tâm đào tạo Hawaii	0858-35-5368	
						Trường tiểu học Tomari	0858-34-2692	
	Nakamura					Nhà thể thao Tomari	0858-35-5368	
						Trường tiểu học Togo	0858-48-6700	
	Shimonaka					Nhà thể thao Togo	0858-35-5362	
						Công viên Togoko Hawaii Rinkai	0858-32-2231	
	Nishinaka,Kitaguchi					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 hoá Hikona Trường tiểu học Hikona		Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trung tâm thể thao tổng hợp Misasa-cho	0858-43-2266	Misasa-cho
	hà thể thao Trường tiểu học Misasa					0858-43-0001	Thành phố Kurayoshi	
	Khu 2 Hikona Khu 3 Hikona				Trung tâm hải dương B&G Houki-cho	Trường trung học phổ thông nông nghiệp Kurayoshi		0858-28-1341
					Trung tâm cộng đồng Takashiro	0858-28-0950	Misasa-cho	
	Khu 4 Hikona				Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Phòng hội nghị văn hoá tổng hợp Misasa-cho	0858-43-3512	Thành phố Kurayoshi
						hà thể thao Trường tiểu học Misasa	0858-43-0001	
Khu 5 Hikona Khu 6,7 Hikona	Trung tâm hải dương B&G Houki-cho	Trường tiểu học Takashiro	0858-28-0961					
		Trường trung học công nghiệp tổng hợp Kurayoshi	0858-26-2851					
		Trung tâm cộng đồng 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 cơ sở	Số điện thoại	Tên thành phố, tên -cho	
Khu nhà văn hoá Hikona (Hikona-cho)	Khu 8 Hikona Khu 9 Hikona	Tottori④	Nhà văn hoá Hikona Trường tiểu học Hikona	②	Trung tâm Hải dương B&G Hoki-cho	Trường trung học cơ sở Kume thuộc thành phố Kurayoshi	0858-28-1241	Thành phố Kurayoshi	
						—			
	1 khu 9 Hikona					Trường tiểu học Nadate	0858-22-5404		
	Khu 10 Hikona					Trường trung học cơ sở Kahoku thuộc thành phố Kurayoshi	0858-26-1341		
	Khu 11 Hikona					Trường tiểu học Kahoku	0858-26-1630		
	Khu 12 Hikona					Trường tiểu học Kitadani	0858-28-0962		
	Khu 13, 14 Hikona				Nhà thể thao trường trung học cơ sở Misasa	0858-43-1397	Misasa-cho		
	Nhà thể thao nhân dân Takeda-cho	0858-44-2535							
	Trung tâm đào tạo nhân lực ngành nông lâm ngư nghiệp	0858-85-2359							
Khu nhà văn hoá Yomi (Yomi-cho)	Khu 1 Yomi	Tottori④	Nhà văn hoá Yomi Trường tiểu học Yumigahama	①	Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp Nakayama	Nhà thể thao trường tiểu học Hojo	0858-36-2063	Hokuei-cho	
						Nhà thể thao trường trung học cơ sở Hojo	0858-36-4800		
	Khu 2 Yomi					Trung tâm Học tập Sinh kế Kotoura-cho	0858-52-1111	Kotoura-cho	
						Trường tiểu học Yabase	0858-52-2950		
						Nhà thể thao Trường tiểu học Urayasu	0858-52-2404		
	Khu 3 Yomi					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	Trung tâm Y tế Kotoura-cho	0858-52-2111							
Khu 6 Yomi	Nhà thể thao trường tiểu học Konosho cũ	—							
	Nhà thể thao Trường trung học cơ sở Tohaku	0858-52-2326							
Khu nhà văn hoá Kawasaki (Kawasaki)	Hamahashi	Tottori④	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 Yonkenya					Trường trung học phổ thông Tottori Chuo Ikuei	0858-37-3211		
	Obayama					Nhà thể thao Trường trung học cơ sở Daiei	0858-37-2024		
	Shibatani				②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường trung học cơ sở Kamogawa thuộc thành phố Kurayoshi	0858-45-2555	Thành phố Kurayoshi
	Khu Đông Chung cư Nhà nước Kawasaki cũ				①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà thể thao Trường tiểu học Daiei	0858-37-2041	Hokuei-cho
	Khu Tây Chung cư Nhà nước Kawasaki				②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường tiểu học Yamamori cũ/Trường tiểu học Yamamori cũ/Trường tiểu học Yamamori cũ	0858-22-8165	Thành phố Kurayoshi
					Trường tiểu học Sekigane	0858-45-2556			
	Kawasaki-minami				①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Nhà thể thao Daiei	—	Hokuei-cho
					Hội quán giao lưu Daiei	—			
Kawasakishinden	②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường tiểu học Kamihojo	0858-26-6355	Thành phố Kurayoshi				
			Trường tiểu học Saigo	0858-26-3020					
Kawasaki Green Heights		Hoki Shiawase no Sato	0858-26-5581						
Khu nhà văn hóa Sumiyoshi, toàn bộ khu vực Abe, một phần Hatagasaki, Kamigoto.	Phía Nam Khu 3 Hatagasaki	Tottori④	Nhà văn hoá Sumiyoshi Trường tiểu học Sumiyoshi Trường trung học cơ sở Gotogaoka	①	Trung tâm đào tạo 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 văn hoá Akasaki	0858-55-0741		
						Tòa nhà trường tiểu học Konosho cũ	—		
						Tòa nhà trường tiểu học Akasaki	0858-55-0506		
						Tòa nhà trường trung học cơ sở Akasaki	0858-55-0002		
						Văn phòng chi nhánh Ủy ban Kotoura-cho	0858-55-0111		
						Hakuhokan	—		
						Tòa nhà trường tiểu học Yasuda cũ	—		
	Phía Bắc Khu 3 Hatagasaki			②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trường tiểu học Meirin	0858-22-6175	Thành phố Kurayoshi	
						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 cơ sở	Số điện thoại	Tên thành phố, tên cho
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 Sumiyosh 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	0858-22-8129	
	Khu 2 Kamigoto			①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Trung tâm cộng đồng Hamanasu	0858-35-5384	Yurihama-cho
						Nhà văn hoá trung tâm - Chi nhánh Tomari	0858-34-3011	
						Nhà thanh thiếu niên	0858-35-5368	
						Trung tâm làng chài	0858-34-3111	
						Hội quán Hagoromo	0858-35-5384	
						Cơ sở cộng đồng Sakura	0858-35-5362	
						Nhà văn hóa Chuo	0858-32-1116	
						Cơ sở cộng đồng Hanami	0858-35-5362	
	Khu 4 Kamigoto			②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Trung tâm cộng đồng Yashiro	0858-28-2155	Thành phố Kurayoshi
						Trung tâm cộng đồng Kitadani	0858-28-0969	
	Abe			①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku	Trường trung học phổ thông Kurayoshi Higashi	0858-22-5205	
						Trường tiểu học Seitoku	0858-22-6173	
Trung tâm cộng đồng Uwanada		0858-22-0640						
Trung tâm cộng đồng Seitoku		0858-22-1301						
Khu 1, 2 Nakanoumi		Trung tâm cộng đồng Nadate	0858-22-5401					
		Hội quán văn hoá thể thao - Nhà văn hoá thể thao Kurayoshi của tỉnh	0858-26-4441					
		Trung tâm nhi đồng Uwai	0858-26-9985					
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 người làm nông nghiệp Nakayama	Trường tiểu học Seigo	0858-52-3016	Kotoura-cho	
					Tòa nhà trường tiểu học Isai cũ	—	Masasa-cho	
				Tòa nhà trường tiểu học Funanoe	0858-55-0601	Thành phố Kurayoshi		
	Khu dân cư Kamo		②	Nhà thể thao tổng hợp Kofu-cho	Nhà văn hoá (Nhà thể thao) Takase		0858-43-1040	Hokuei-cho
					Nhà văn hóa Misasa -mura	0858-43-5201	Kotoura-cho	
	Khu 3 Chung cư Nhà nước Mitsuyanagi				Trung tâm cộng đồng Kamihojo	0858-26-1763		Hokuei-cho
	Khu 4 Chung cư Nhà nước Mitsuyanagi				Trung tâm cộng đồng Saigo	0858-26-2046	Kotoura-cho	
			Trường Cao đẳng Nông nghiệp của tỉnh	0858-45-2411	Kotoura-cho			
	Mitsuyanagi Kita		①	Nhà thể thao công viên tổng hợp Tohaku		Nhà thể thao Hojo	—	Kotoura-cho
					Trung tâm cải thiện môi trường nông thôn Hojo	—		
					Nhà thể thao Taisei	—		
	Hamakawasaki					Trung tâm đào tạo người làm nông nghiệp	0858-55-2707	Kotoura-cho
						Nhà tưởng niệm Hiraiwa	—	
		Hội quán giao lưu trao đổi Akasaki			—			
		Nhà văn hóa Shimogo-chiku			—			
		Nhà văn hóa Konosho-chiku			—			

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 trong nhà tạm thời. (Thực hiện các biện pháp như 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 Shirayurika "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



☐ Đài radio kiêm đèn pin (pin dự phòng)

☐ Điện thoại di động, sạc điện thoại



☐ Áo mưa ni-lông có mũ

☐ Găng tay, khẩu trang bảo hộ



☐ Khăn mặt, đồ lót



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

☐ Áo dài tay, quần dài, mũ



☐ Thuốc cấp cứu, thuốc thường dùng, đơn thuốc

☐ Sổ tiết kiệm, con dấu, tiền mặt



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

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

☐ Khăn giấy, khăn giấy ướt, Nhiệt kế, cồn khử khuẩn

☐ Luôn đồ 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:

Địa chỉ liên lạc 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

☎680-8570 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