



Chinese translation of "Sheltering in Place during a Radiation Emergency"
(<http://www.bt.cdc.gov/radiation/shelter.asp>)

情況說明書

在有輻射的緊急狀況下屋內避難

在最近的恐怖事件發生之後，很多人想知道涉及放射性物質的恐怖襲擊的可能性。在直接受襲擊地區的附近而不是在該地區內居住的人們可能被要求待在家裡避難而不是試圖撤離。這種行動稱為「屋內避難」。由於很多放射性物質很快就衰減並散逸，待在家裡您可能防止您接觸輻射。您家的厚牆壁可能阻擋大部分有害輻射。採取一些簡單的預防措施就能幫助您減少接觸輻射。疾病控制與預防中心準備了這份說明書，幫助您保護自己和家人，以及您安全和儲備充足的避難所。

準備家裡的避難所

在有放射性物質的緊急狀況下，您家裡最安全的地方是位於房子中央的房間或地下室。這個部位的窗戶應儘可能少。您的避難所離窗戶越遠，您就會越安全。

準備是關鍵。在避難所內儲備緊急用品。緊急事件可能隨時發生，因此最好預先儲備用品，在避難所裡儲存您需要的一切物品。

每隔六個月，檢查避難所內的用品。更換任何過期的藥物、食品或電池。另外，每隔六個月更換避難所內的水，以保持新鮮。

確保所有家庭成員都知道避難所在哪裡及其用途。告誡他們不要從那裡拿走任何物品。如果有人從避難所「借走」物品，您就可能發現一些重要物品在最需要的時候不見了。

如果您有寵物，準備一個地方讓牠們在避難所內大小便。寵物不應在有輻射的緊急狀況下出去，因為牠們可能將輻射塵的放射性物質通過腳印帶進避難所。為寵物準備地方可防止放射性物質進入避難所。

準備緊急用品

就像您在嚴酷天氣或其他緊急狀況下一樣儲備用品。下面是在準備緊急用品時應考慮的物品清單：

- 保存期限長的食品—例如罐頭食品、乾糧和包裝食品。為每個家庭成員儲存足夠吃至少三天的食物。

在有輻射的緊急狀況下屋內避難

(接上頁)

- 水——在為緊急狀況做準備時，購買並儲存瓶裝水或者儲存自來水。每個家庭成員每天需要大約一加侖水；計劃好儲存足夠用至少三天的水。
- 更換衣服和鞋子——每隔六個月檢查衣物，拿掉不再合身或不適合季節天氣的衣服。記住要包括內衣褲、襪子、結實的鞋子或工作靴以及需要的冬季或夏季衣服。
- 紙盤、紙巾和塑膠器皿——儲存一次性使用的塊具和器皿，因為您不會有足夠的水用來洗餐具，還因為社區的水源可能已遭到污染。

在有輻射的緊急狀況下屋內避難

(續上頁)

- 塑膠袋——由於您可能幾天不能離開避難所，您將需要用塑膠袋來收集垃圾廢物，直到可以將它們扔掉。
- 床具——儲存被單、毯子、毛巾和折疊床，供您不能離開避難所的時候使用。
- 用電池的收音機和電池——可能有幾天沒有電力供應。用電池的收音機可以讓您聽到緊急通告。
- 藥物——在避難所的醫療用品中包括您目前服用的處方藥物兩至三天的劑量，放在防止小孩亂動的瓶子內；貼上寫有藥物名稱和過期日期的標籤。(跟您的醫生討論獲得少量備用藥物的最佳方法)。務必每隔六個月檢查緊急醫療用品中的藥物，確保它們沒有過期。
- 盥洗用品——儲存肥皂、手消毒液、廁紙、除臭劑、消毒劑等用品。
- 手電筒和電池——可能有幾天沒有電力供應。手電筒將幫助您在避難所內看得見。
- 電話或手機——雖然手機或陸上線路的電話服務可能中斷，您還是有可能可以使用電話，打出去向緊急服務機構詢問資訊和建議。
- 備用眼鏡或隱形眼鏡和清洗用品。
- 管道膠布和重塑膠板——如果有輻射塵經過，您可以用這些物品來短時間封住通到避難所的門或進入避難所的任何通風口。
- 寵物食品、嬰兒奶、尿布等——不要忘記您家的其他成員。如果您有嬰兒，要儲存足夠的嬰兒奶和尿布。如果您有寵物，要儲備三天的寵物食品。
- 急救用品——您可以購買急救用品或自己準備。務必包括下列物品：

- 消毒黏性繃帶
- 兩英尺和四英尺的消毒紗布
- 膠帶
- 消毒繃帶捲
- 剪刀
- 鑷子
- 針
- 溫度計
- 濕紙巾
- 抗菌油膏
- 石油凍或其他潤滑劑

- 肥皂或手消毒液
- 乳膠或聚乙烯手套
- 安全別針
- 阿斯匹林或不含阿斯匹林的止痛藥
- 抗腹瀉藥
- 通便劑
- 胃不適時服用的抗酸藥
- 吐根糖漿，若毒物控制中心建議，用於引吐
- 活性炭，若毒物控制中心建議，用於止吐

- 遊戲、書籍和其他娛樂——由於您可能要在避難所內住幾天，要存放一些物品讓您的家人在那段時間裡有事情做。兒童在一個地方待的時間長了，可能會感到厭煩。考慮他們待在避難所裡會樂於從事的活動——用手指畫畫、塗顏色、玩遊戲等。

進入避難所之前的注意事項

在有輻射的緊急狀況下屋內避難

(接上頁)

如果發出警報時您在室外，您在進入房子之前儘可能脫掉衣服和鞋子，將它們放在一個塑膠袋內。在嚴酷天氣狀況下，例如極冷的時候，至少脫掉外衣，然後才進屋，以免將放射性物質帶進避難所。將衣服和鞋子留在屋外。用肥皂和水淋浴洗澡。脫掉衣服將去除 90% 的放射性污染。採取這個簡單的步驟，您就會減少接觸時間，並且降低輻射傷害的危險。

在進入避難所之前，先關掉將室外空氣帶進來的風扇、空調機和壓力空氣取暖設備。關閉並鎖上所有門窗，關掉壁爐的風門。

在有輻射的緊急狀況下屋內避難

(續上頁)

當您住進避難所的時候，用管道膠帶和塑膠板將任何門窗或通風口短時間封住，以防有輻射煙雲經過 (從收音機聽取指示)。您應該在幾個小時之內去除塑膠板和管道膠帶，讓房間通風。如果您將避難所密封超過幾個小時，可能出現窒息。

將收音機一直調在緊急回應網路，收聽最新情況。播音員會提供您何時可以離開避難所和您是否需要採取其他緊急措施的訊息。

有關其他輻射急救主題的資訊，請瀏覽 www.bt.cdc.gov/radiation，
或撥打疾病管制預防中心公共回應熱線：(888) 246-2675 (英語)、
(888) 246-2857 (西班牙語) 或 (866) 874-2646 (聽障者可用打字電話)