

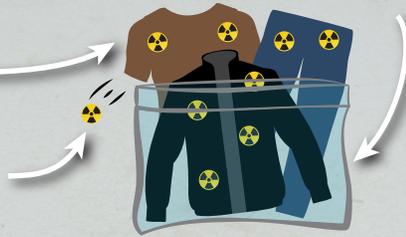
# 为自己和他人消除辐射污染

## ① 脱去外层衣服



脱去外层衣服可以除去高达 90% 的放射性物质。

脱衣服时要小心，防止放射性灰尘被抖落。



将衣服放入塑料袋或其他可密封的容器中。

将该袋子放在不会被他人和宠物接触到的地方。



## ② 清洗身体

如果您可以淋浴：

使用肥皂和洗发水。请勿使用护发素，因为它会导致放射性物质粘在您的头发上。



请勿烫伤、擦伤或抓伤皮肤。

清洗过程中始终遮盖伤口和刮伤处，以防止放射性物质进入开放性伤口中。

如果您不能淋浴：

使用水槽或水龙头清洗您的手、脸和未被遮挡的身体部分。使用肥皂和大量的水进行清洗。



如果您不能使用水槽或水龙头：

使用潮湿的擦拭巾、干净的湿布或湿纸巾擦拭未被遮挡的身体部位。特别注意清洗手和脸。



使用潮湿的擦拭巾、干净的湿布或湿纸巾来擤鼻涕，以及擦拭眼皮、睫毛和耳朵。



## ③ 穿上干净的衣服

如果您有干净的衣服：

在远离放射性物质的衣柜或抽屉中储存的衣服可以放心穿着。



脱下外层衣服，抖干净或擦干净，然后重新穿上。



如果您没有干净的衣服：

使用水槽或水龙头再次清洗您的手、脸和裸露的皮肤。

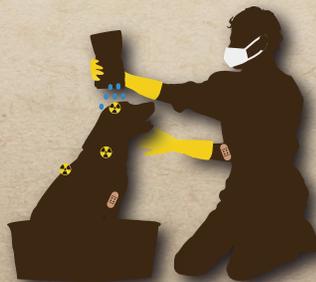


## ④ 帮助他人和宠物

如果可以的话，请佩戴防水手套和防尘面具。



清洗过程中始终遮盖伤口和刮伤处，以防止放射性物质进入伤口中。



使用水槽或水龙头再次清洗您的手、脸和未被遮挡的身体部分。

