

## ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการได้รับกัมมันตภาพรังสี (รายงานครั้งที่สาม)

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๐๑๑

โดย สถาบันวิจัยกัมมันตรังสีและการแพทย์แห่งชาติ

### 1. เกี่ยวกับสิ่งบริโภคที่ปนเปื้อนสารกัมมันตภาพรังสี ควรจะต้องระมัดระวังในเรื่องใดบ้างเมื่อ บริโภคพวกพืชผัก เป็นต้น ?

สารกัมมันตภาพรังสีที่ตรวจพบในผักเกือบทั้งหมดติดเกาะอยู่เฉพาะบริเวณพื้นผิวนอกของใบผักเท่านั้น เพราะฉะนั้น การล้างผักให้สะอาด การลวกผัก (โดยทิ้งน้ำที่ลวกไป) การปอกเปลือกหรือการเด็ดเอาใบผักส่วนนอกออก จะสามารถช่วยลดปริมาณกัมมันตภาพรังสีที่ปนเปื้อนลงได้

### 2. สำหรับประชาชนในเขตลี้ภัยและในเขตที่ได้รับคำแนะนำให้หลบ อยู่ในอาคาร ควรจะทำอะไรดีกับเสื้อผ้าที่ใส่ตอนลี้ภัยมา หรือเสื้อผ้าที่ถูกตรวจพบว่ามีกัมมันตภาพรังสีติดมา ?

จนกระทั่งถึงขณะนี้

ยังไม่มี การตรวจพบกัมมันตภาพรังสีที่ติดมากับเสื้อผ้าของประชาชนในเขตลี้ภัยและในเขตที่ได้รับคำแนะนำให้หลบอยู่ในอาคารในปริมาณซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพแต่อย่างใด ขอให้ซักผ้าตามปกติและไม่ต้องกังวลใจถ้าจะใส่เสื้อผ้าที่ซักแล้วต่อไป

3.

จะทำอย่างไรดีกับน้ำที่ใช้ซักผ้าหรือน้ำที่ใช้ชำระล้างกัมมันตภาพรังสีที่ติดมากับเสื้อผ้า ?

สามารถระบายน้ำทิ้งได้ตามปกติ ไม่มีปัญหาแต่อย่างใด

4. จะมีปัญหาอย่างไรไหม

ถ้าจะให้ความช่วยเหลือรับผู้ลี้ภัยจากเขตที่ประสบภัยพิบัติในสภาพเสื้อผ้าชุดเดียวกับที่ใส่มาตอนลี้ภัย ?

ในกรณีที่ให้ความช่วยเหลือรับผู้ลี้ภัยจากเขตที่ประสบภัยพิบัติ กรุณาให้ผู้ลี้ภัยถอดเสื้อผ้าหรือเสื้อกันหนาวออก

และให้อาบน้ำฝักบัวชำระล้างร่างกายก่อนเป็นอันดับแรก

การอาบน้ำ ขอให้สระผมด้วยแชมพูก่อน จากนั้นจึงล้างหน้า

และชำระล้างร่างกายเป็นอันดับสุดท้าย

ในระหว่างที่ชำระล้างร่างกาย

กรุณาล้างซอกเล็บทุกมุมให้สะอาดหมดจด

น้ำร้อนที่ใช้อาบน้ำสามารถระบายทิ้งไปได้โดยไม่มีปัญหา

นอกจากนี้

มีความเป็นไปได้ว่าสารกัมมันตภาพรังสีอาจจะติดมากับรถที่ใช้ขับลี้ภัยมาจากเขตที่ประสบภัยพิบัติ

การล้างรถสามารถล้างได้ตามปกติ

และน้ำล้างรถก็สามารถปล่อยให้ระบายทิ้งไปได้ในสภาพนั้น