

# 防護と生存防護と生存



この冊子には、あなたの家と家族を核攻撃から可能な限り守る方法が書かれています。



この冊子を注意して読んでください。  
あなたの生命と、あなたの家族の生命が  
かかっています。

書かれていることに従ってください。  
この冊子は手元に持っていてください。

---

<b>1</b>	生存への挑戦	5
----------	--------	---

---

<b>2</b>	生存の準備	7
	家に留まる	7
	避難部屋と室内避難場所の準備	7
	サバイバルキットの準備	12
	トイレ	17
	火災の被害を最小にする	18

---

<b>3</b>	防御と生存	20
	まずは警報音	20
	核攻撃警報を聞いたら、すること	21
	攻撃後にすること	22
	放射性降下物警報を聞いたら、すること	23
	犠牲者	23
	警報解除を聞いたら	24

---

<b>4</b>	アクションチェックリスト	25
----------	--------------	----

英国が核爆弾あるいは核ミサイルで攻撃される場合。どんな目標が選ばれ、どれくらいの攻撃がなされるかわかりません。

核兵器が大規模に使用されれば、地方に住んでいても、都市部と同様に大きなリスクにさらされます。放射性ダストは風が吹くところに降下し、最も広範囲に危険性を及ぼします。英国のどこにも、核兵器の直接効果および放射性降下物から安全だという場所はありません。

この小冊子に書いてあることをすることで、あなたとあなたの家族がこの状況で直面する危険を減らすことができます。



## 生存への挑戦

核爆発から一定距離内にあるすべてのものは完全に破壊されます。この範囲外に住んでいる人々にも次の2つの危険性があります。それは

---

### 熱線と爆風

---

### 放射性降下物

---

#### 熱線と爆風

熱線と爆風は非常に強力であり、核爆発から最大5マイル範囲内の人々を殺し、建物を破壊します。その外側でも、ひどい被害をもたらされます。



## 放射性降下物

放射性降下物は核爆発によって地上から巻き上げられたダストです。それは非常に危険です。ダストは上空高く舞い上がり、地上に降下するまでに、風に運ばれて数百マイルも移動することがあります。

このダストからの放射線は危険です。それは見たり感じたりできません。臭い也没有せん。特別な計測器を使わないと検出できません。放射線に曝されると病気になったり死んだりします。あなたの家の周りにダストが降下すると、そのダストからの放射線は、あなたとあなたの家族に、核爆発後も何日も危険を及ぼし続けるかもしれません。放射線はあらゆる物質を透過しますが、通過するとともに強度は弱まります。したがって、厚くて密度の大きい物質が適切です。



## 生存の準備

### 家に留まる

あなた自身が住んでいるところの地方自治体が、戦時中は最もあなたを支援できません。他に自分自身が住む場所があったり、親戚と一緒に暮らすつもりでなくて、家を立ち去った場合、移動した先の地方自治体は、あなたに宿泊や食糧やそのほかの必需品の供与を行いません。あなたが立ち去れば、地方自治体は空き家になった、あなたの家を他の人々のために貸与するかもしれません。

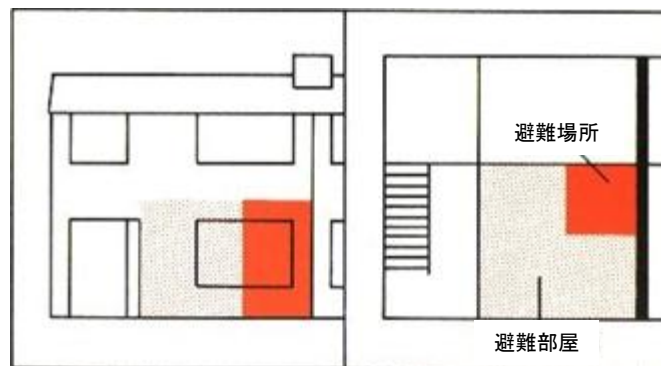
ですから、家に留まってください。

### 避難部屋と室内避難場所の準備

最優先事項は放射性降下物から身を守るために家の中にシェルターを準備することです。最も良い防護方法は、避難部屋をつくり、その室内に避難場所をつくることです。

### まず、避難部屋

放射線の脅威から身を守るために、あなたとあなたの家族はこの部屋で核攻撃後14日間を、ほぼ室外に出ることなく過ごす必要があるでしょう。したがって、可能な限り、避難部屋を安全にし、生き残るために設備を整える必要があります。外壁と屋根から最も遠い部屋を選びます。



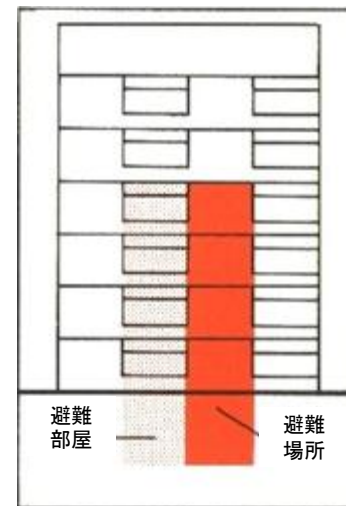


それがなければ、外壁が最も少ない部屋を選びます。あなたの家の中で、家の上や付近の放射性降下物から、より離れるほど安全になります。地下室や地下貯蔵室があれば、それを使ってください。なければ1階の部屋かホールか廊下を使ってください。しかし、あなたの家で最も安全な部屋でも十分に安全というわけではありません。放射線の侵入に対する最強の防護のために、窓を遮蔽し、開口部を遮蔽し、外壁を厚くし、上の階の部屋の床を厚くする必要があります。厚くて密度の高い物がベストです。レンガやコンクリートや建築ブロックや材木や、土を詰めた箱や砂や本や家具などすべてが役に立ちます。



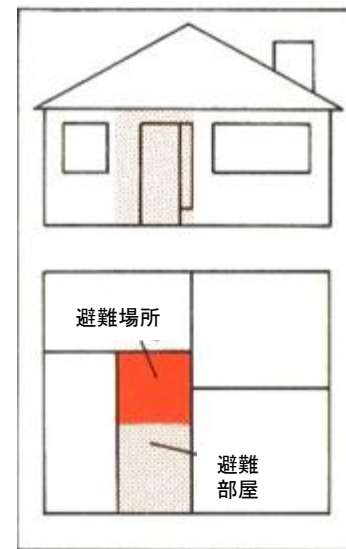
## 集合住宅

あなたが集合住宅に住んでいるなら、他にも考えることがあります。建物が5階以上なら、最上階とその下の階に避難してはいけません。可能なら、代わりに避難宿発施設を確保するか、さらに下の階に同居させてもらうか、親戚や友人の家に避難してください。あなたの住む集合住宅が4階以下の建物なら、地下室もしくは1階が最も安全です。中央通路か下の階が良い避難場所になります。



## 地上1階建て

平屋などの地上1階建ての家では、防護は十分ではありません。可能なら、近隣の人の家に避難できるように手配してください。不可能な場合は、家の中で外壁と屋根から最も遠い部屋を選んでください。そして、この書かれているように、その部屋を強化してください。



## キャラバン

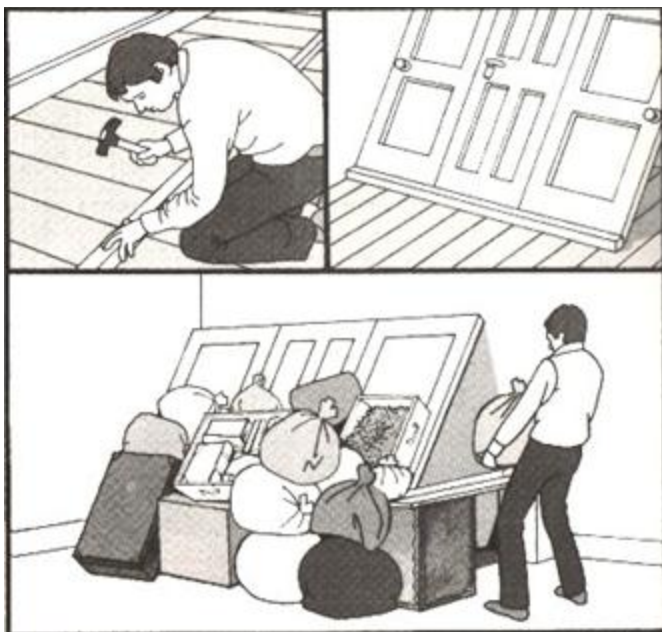
あなたが、放射性降下物からほとんど身を守れないキャラバンあるいは同様の宿泊施設に住んでいるなら、地方自治体からどうすべきか助言を受けてください。

## 次は室内避難場所

特に放射能の危険性が致命的である最初の二昼夜は、避難部屋の中でさらに防護を強力にする必要があります。そのために、避難部屋内に避難場所を作ってください。これも放射線から防護するために、高密度な物で強化し、外壁から離れたところに作ってください。

### それに幾つかの方法があります：

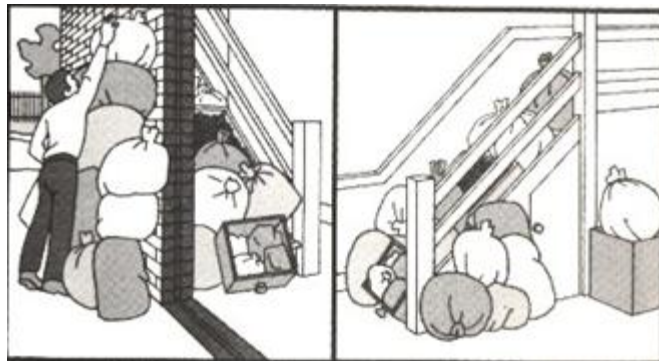
1. 上の階の部屋から取り外したドアか、頑丈な板を家の内壁に立てかけて、「差し掛け小屋」を作ってください。これらがすべらないように、床に沿って長い木材を固定してください。避難場所のスロープの上に、土や砂や本や衣服を入れたカバンか箱を置いて、すべりおかないようにロープで固定して、防護を強化してください。開いている両端を、土か砂を入れた箱あるいは重い家具で塞いでください。



2. 家族全員が隠れられるほど大きいテーブルがあれば、テーブルを使ってください。テーブルのまわりを砂や土や本や衣服を詰め込んだ重い家具で囲ってください。



3. 避難部屋に階段下の物置があるなら、それを使ってください。階段の上と物置の壁に沿って、土や砂を詰めたカバンを置いてください。階段が外壁に接しているなら、外側から同じ方法で高さ1.8メートルまで積み上げて、補強してください。



## サバイバルキットの準備

### 避難部屋で生存するための 5つの必需品

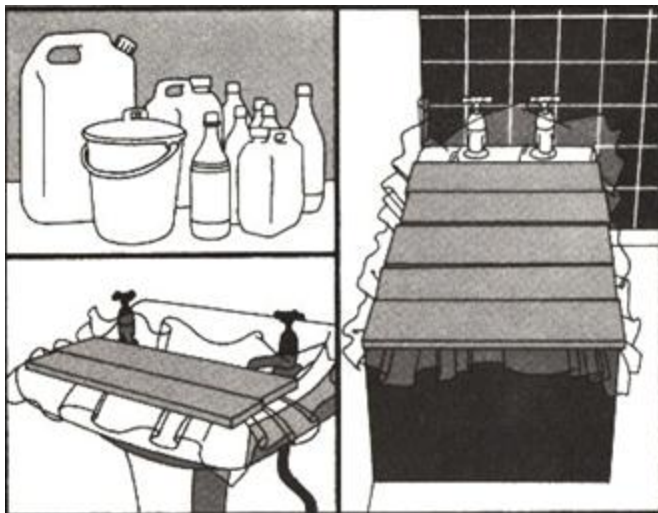
## 1

#### 飲料水

家族全員の14日分の水が必要です。ひとりが1日に2パイントの水を飲むので、ひとりあたり3.5ガロン必要になります。

物を洗えるように、飲用に必要な量の2倍の水を備蓄するようにとめてください。攻撃後は水道が使えなくなる可能性が高いので、避難部屋で使うために飲料水をあらかじめボトルに充填しておいてください。予備の水を浴槽や洗面器や他の容器の保存してください。

それらの水は、できる限り、密封するか、カバーをしてください。放射性降下物が付着したものは汚染され、飲んだり食べたりするには危険になります。放射能は煮沸しても除去できません。



## 2

#### 食料

14日分の食料を備蓄してください。

冷たくても食べられ、新鮮に保たれ、缶詰やきっちり包装された食料を選んでください。食料は密閉できるキャビネットや戸棚に保管してください。

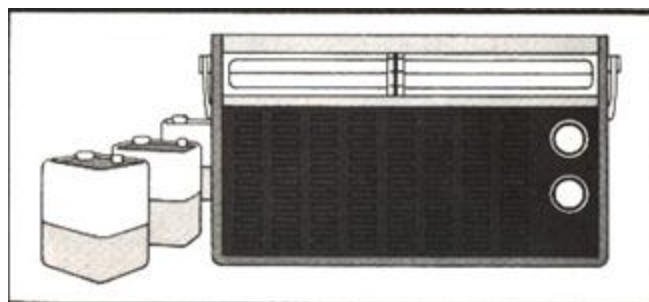
食料にはバラエティを持たせてください。砂糖やジャムなど甘いもの、シリアル、ビスケット、肉、野菜、果物、フルーツジュースなども。子供には缶ミルクや粉ミルクが必要かもしれません。赤ちゃんには、できる限り、いつも食べているものを用意してください。まず、傷みやすいものから食べてください。食料は節約してください。



## 3

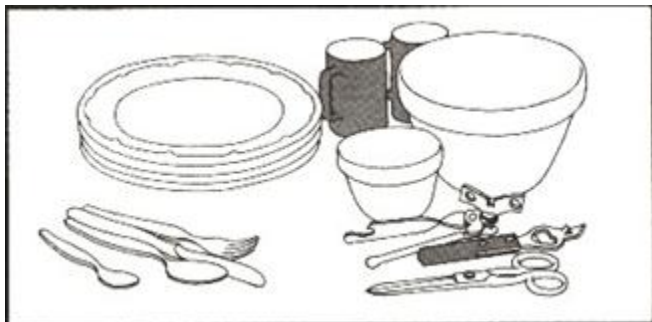
#### ポータブルラジオと予備の電池

ラジオが外界とあなたとの唯一のつながりになります。なので、可能なら予備のラジオを手持ちしてください。放送を聞き逃さないようにしてください。攻撃後および避難部屋でやるべきことについての指示を聞く必要があります。





# 4 缶切り、栓抜き、ナイフ、フォーク、スプーン、食器



# 5 暖かい衣服



忘れずにこの小冊子も持っていきましょう。

避難部屋では、これらのアイテムも役立ちます。

1. 寝具、寝袋。



2 携帯コンロ、燃料、シチュー鍋



3. 懐中電灯とスペアの電球と電池、ロウソクとマッチ



4. テーブルとイス。



5. 洗面用品、石鹸、トイレトペーパー、バケツ、ナイロンの袋 (トイレ p.17参照)



6. 着替え

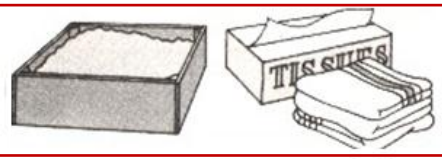




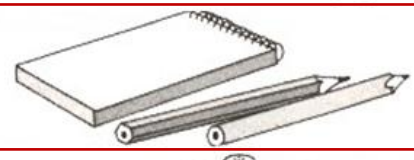
12. 救急箱と家庭用薬品と処方薬。少なくともアスピリンか同様の錠剤、絆創膏と脱脂綿と包帯、消毒剤と軟膏とワセリン。



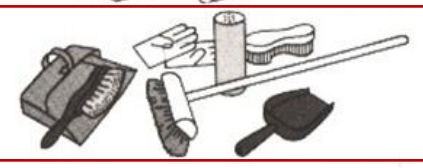
13 食器類を拭くための、乾燥した砂を入れた箱や布やティッシュ。



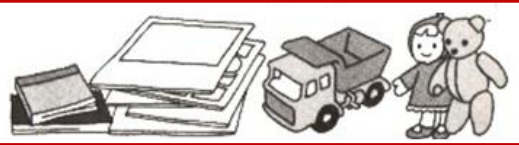
14. メッセージを書くためのノートと鉛筆。



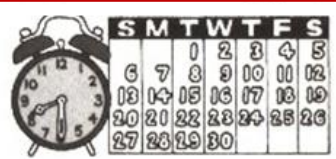
15. モップとシャベルと掃除用品、ゴム手袋、チリトリとブラシ。



16. おもちゃと雑誌。



17. ゼンマイ時計とカレンダー。

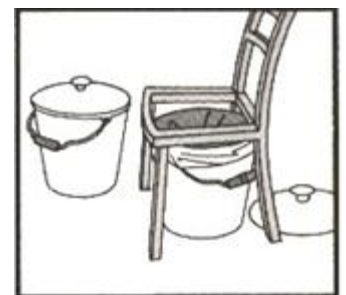


# トイレ

トイレで流す水がないので、特別なトイレの準備が必要となります。

これらの用具を避難部屋に用意してください。

ポリエチレンのバケツのような容器と、それに合うカバーと、できれば椅子。



容器を空にするためのポリ袋。



強力な消毒剤とトイレトーパー。



これらの用具を避難部屋に外に用意してください。

口を閉じたゴミ袋を一時的に保管するためのゴミ箱。



食べ残しや空き缶やその他のゴミ用に、もうひとつのゴミ箱。



ゴミ箱がひとつしかないときは、トイレのポリ袋だけに使ってください。家の外に出られるようになるまで、他のゴミはすべてポリ袋か紙袋に入れてください。

## 火災の被害を最小にする

避難部屋と室内避難場所の準備とともに、家の他の部屋を熱線と爆風の危険を、できる限り小さくする必要があります。熱線で煉瓦や石には火がつきませんが、防護していない窓から侵入して、室内にあるものを燃やしてしまいます。これらの危険性を小さくするために、今すぐに行うことができます。

紙やボール紙など、燃えやすいものを火災になりやすい屋根裏や上の階に置かないこと。  
窓からレースのカーテンや薄いカーテンを撤去してください。

ただし、飛散するガラスからの防護のために、ブラインドを降ろし、重いカーテンを閉じてください。

古新聞と古雑誌を処分する。

たとえ、後続の爆風で粉々にされるとしても、熱線の大半を反射するために、薄めた明るい色のエマルジョンペイントを、窓の内側に塗ってください。

家庭用消火器があるなら、手元に置いてください。

各階に水を入れたバケツを用意してください。

箱や薪など燃えやすいものを家のすぐ外に置かないでください。

火災の延焼を防ぐために、残っている扉をすべて閉めてください。

核攻撃時に、ガスや石油や電気系統に被害を受けると、重大な火災などの危険が発生します。したがって、あなたの家族の責任ある人たちは、ガスの元栓や電気のブレーカーやガスの口火や石油の口がどこにあって、どうやって閉じるか知っておかなければなりません。



## 防護と生存

ここまでは核爆発に直面するための準備方法でした。  
ことあとは、準備した防護手段をどう使うか説明します。

### まずは警報音

#### 核攻撃警報：

核攻撃が予想されると、サイレンの音が上がり下がります。  
警報はラジオでも放送されます。

#### 放射性降下物警報：



放射性降下物の危険がある場合、大きな信号花火3発あるいは、  
矢継ぎ早の3回のホイッスルで知らせます。

#### 警報解除：

核攻撃および放射性降下物の差し迫った危険が去ったら、一定  
音のサイレンで知らせます。

## 核攻撃警報を聞いたら、すること：

### 自宅にいるとき

自宅にいる場合は

子供を避難部屋に入れてください。

ガスの元栓をしめ、電気のブレーカーを切り、口火を消して、  
石油の供給を止めてください。

ストーブを消してください。

窓を閉じて、カーテンを閉めて  
ください。

避難部屋に入ってください。

### 職場その他にいるとき

数分で帰宅できるなら、帰宅してください。

職場その他にいて、数分で帰宅できない場合は、職場にとどまる  
か、あるいは近くの建物に避難してください。

### 屋外

屋外にいて、数分で帰宅できないなら、すぐ近くに建物にただちに  
行ってください。建物が近くにないか、数分で辿りつけない場合は、  
隠れられる場所を使うか、地面の窪みに伏せて、露出した頭と手  
の皮膚をカバーしてください。



核爆発による閃光と熱線は最大20秒続きますが、爆風が到達する  
までに1分かかることもあります。10分たっても来なければ、爆風  
は来ないので、すぐ近くの建物に避難してください。

## 核攻撃後にすること：

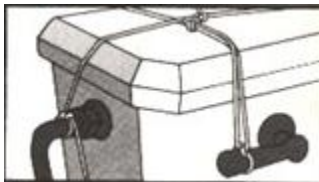
核攻撃後、放射性降下物が降ってくるまでに短い時間があります。重要な作業をするために、この時間を使ってください。以下は、あなたがすべきことです。

煙草を吸わないでください。  
ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切り、その他の燃料供給を止め、口火を消したことを確認してください。  
家の中をまわって、水道が使えるなら水道を使って、すべてポヤを消化してください。  
誰かの衣服が燃えだしたら、その人を毛布か敷物か厚手のコートの上で転がして、消火してください。



水道が使えるなら、水の備蓄を補充してください。それか水道の元栓を閉じてください。

トイレの水を流さず、きれいな水をそこで保存してください。そのためにハンドルをテープで固定するか、チェーンをはずしてください。



水道が断水したら、温水器やボイラー（炉の火も）を消してください。すべてのタップをオフにしてください。

避難部屋に置くサバイバルキットを手元において確認してください。（12～16ページのサバイバル用品リストを参照）

核攻撃により家が損傷した場合、外気が入らないように、割れた窓や壁の穴などをカーテンやシーツでカバーするなど簡単な修理をしてください。

時間があるならば、困っている隣人を助けてください。ただし、放射性降下物警報に注意し、いつでも避難部屋にもどれるようにしてください。

## 放射性降下物警報を聞いたときのこと：

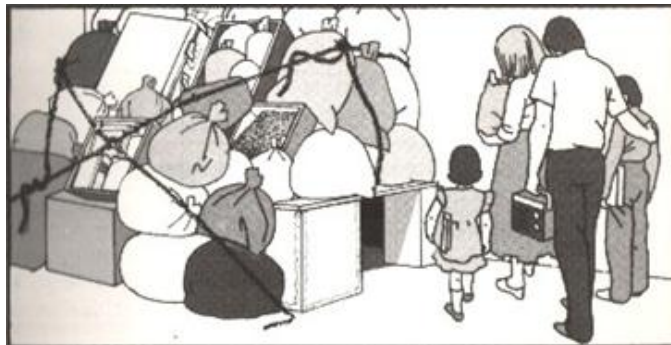


（核爆発の音がしなくても、放射性降下物警報が出ることがあります）

### 屋外にいる場合

屋外にいる場合は、できる限り速やかに、最も近く、かつ最善の建物に避難してください。避難する建物に入る前に、あなたの皮膚と服についてダストを払い落してください。

### 自宅で



自宅にいる家族はすべて、避難部屋に入り、室内避難場所にとどまってください。政府からの助言と指示を聞くために、ラジオを聞いてください。

### 室内避難場所にとどまってください

非常に危険なので、あなたと家族全員は少なくとも48時間は室内避難場所にとどまってください。トイレに出たり、食糧や水を補充する必要がある時も、室内避難場所の外には1秒たりとも不必要にとどまらないでください。48時間が経過すると放射性降下物の危険性は減少します。しかし、その中に身を曝すことは危険です。室内避難場所にとどまる方が安全である。それからラジオを聞いてください。



ラジオで安全だと広報されるまで外出してはいけません。

### 後に

家の外に出るのは、最初は、必要不可欠な作業のための数分に限定します。可能なら、これらの作業は30歳以上の人々で実行すべきです。そして、ダストを家の中に持ち込まないように、可能なら外用の靴かブーツを用意し、ちゃんと拭いてください。

### 犠牲者

核攻撃の犠牲者が出て、医療の支援なく、数日間、面倒を見なければならぬかもしれません。サバイバルキットに必要な救急箱を用意したか確認してください。(サバイバル用品リスト参照)

どんなサービスと施設が利用可能か、そしてどんな症状が緊急に治療が必要かについて、ラジオから情報を得てください。

避難部屋にいるときに死者が出た場合、できる限り確実に死体をカバーして別の部屋に置いてください。誰であるかわかるように名札などを付けてください。

次に何をするかラジオの指示を聞いてください。5日以内に指示がなければ、外出しても安全になったら、すぐに死体を一時的に埋葬し、その場所にマークを付けてください。

### 警報解除を聞いたら

核攻撃および放射性降下物の差し迫った危険がなく、通常の生活を再開してもよいことを意味します。

## アクションチェックリスト

この小冊子で概説した防護を実現するために、しなければならない行動のチェックリストです。

計画的にこのチェックリストを使って、各項目について対処してください。そうすることで、やるべきことにもれなく対処できます。

### 核攻撃前の行動

終わったら  
チェック

#### 警報音(20ページ, 30ページ)

1. 警報音を知っていますか？	
2. 各警報音を聞いた時にすべきことを知っていますか？	

#### 避難部屋(7~9ページ)

3. 避難部屋を選びましたか？	
4. 避難部屋の窓や開口部(通気口や煙突など)を塞ぎましたか？	
5. 避難部屋の外壁や、避難部屋の上の部屋の床を強化しましたか？	

#### 室内避難場所(10~11ページ)

6. 避難部屋の中に室内避難場所を作りましたか？	
7. それを重いもので強化しましたか？	



### サバイバルキット (12~17ページ)

8. 以下の物品を批判部屋に用意しましたか？	
a) 密封あるいは蓋をしめた容器に入れた、あなたと家族の14日分の水	
b) あなたと家族の14日分の食料。子どものための缶ミルクや粉ミルクや、赤ちゃん用の食料。これらの食料を扉の閉まる戸棚かキャビネットに保管しましたか？	
c) ポータブルラジオ(できれば2個)と予備の電池	
d) 缶切り、栓抜き、ナイフとフォークとスプーン、食器、調理器具	
e) 暖かい衣服と着替え	
f) 寝具	
g) 携帯コンロと燃料	
h) 懐中電灯と予備の電球と電池、ロウソクとマッチ	
i) テーブルと椅子	
k) 洗面用品	
l) 救急箱	
m) ノートと鉛筆	
n) 布やティッシュやブラシやシャベルや乾燥させた砂を入れた箱など、清掃用品	
o) 簡易トイレの座席、ふたのついたポリエチレンバケツ、バケツを空にするためのポリエチレンのゴミ袋、強力な消毒剤、トイレトペーパー	
p) 時計とカレンダー	
9. バスタブやシンクや洗面器などの予備の水にカバーをしましたか？	

### 衛生 (18ページ)

10. 避難部屋のすぐ外に以下のものを用意しましたか？	
a) 排泄物を一時的に保管するゴミ箱	
b) 食べ残しや空き缶などのゴミを一時的に保管する2個目のゴミ箱	

### 防火 (18~19ページ)

11. 遮蔽していない窓をすべて白く塗りましたか？	
12. 火がつきやすい古新聞などのゴミを処分しましたか？	
13. レースのカーテンを取り外しましたか？	
14. 各階に水を汲んだバケツを用意しましたか？	
15. 消火器を持っているなら、準備してありますか？ちゃんと使えますか？	

## 核攻撃警報発令時の行動 (21ページ)

16. 子供たちを避難部屋に入れましたか？	
17. 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉じましたか？	
18. ガスの口火を消して、石油の供給を止めましたか？	
19. 暖炉の火を消しましたか？	
20. 窓を閉め、カーテンを閉めましたか？	
21. バスタブやシンクや洗面器に水を溜めて、フタをしましたか？	
22. ラジオのアンテナをすべて押し込みましたか？	

## 核攻撃後の行動 (22ページ)

23. 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉じ、ガスの口火を消して、石油の供給を止めたか確認しましたか？	
24. 家の中のどんなボヤも消火したか確認しましたか？	
25. 水の備蓄を補充しましたか？	
26. トイレのハンドルを固定するか、チェーンをはずしましたか？	
27. 水道の元栓を閉じましたか？	
28. サバイバルキットを確認しましたか？	
29. 外気が屋内に入らないように、家の修理を済ませましたか？	

### 注意:

放射性降下物の危険性は最初の48時間が最大です。この期間中は非年部屋にとどまり、できれば室何避難場所にとどまってください。  
ゴミを捨てたり、水や食糧を補充するために避難部屋を出る場合は、必要以上に1秒たりとも外に室外にとどまらないでください。

### 注意:

放射性降下物警報が出た後は、室内避難場所および避難部屋に長くともどまるほど、あなたの生命への脅威は小さくなります。

### 注意:

ラジオを聞いてください。

### 注意:

水と食糧の備蓄を節約してください。密封するか、フタをするか、ラップしてください。戸棚の扉を閉じてください。  
水は生命です。複数の用途に再利用し、最小限の水で調理してください。缶詰の上面に穴をあけて、シチュー鍋で温める場合、同じ水を繰り返し使ってください。  
ナイフやフォークやスプーンは、同じお湯に入れて洗ってください。

### 注意:


無駄遣いしないでください。

### 注意:

注意深くトイレの準備をしてください。  
トイレの排泄物と、その他のゴミは別の容器に保管してください。すべての容器にフタをしてください。  
手はできる限り清潔にしてください。

## 警報音の復習

### 核攻撃警報




核攻撃が予測される場合、サイレン音が上がり下がりにして、知らせます。  
核攻撃警報はラジオでも広報されます。

### 放射性降下物警報



放射性降下物の危険が迫っている場合、爆発音が連続3回、あるいはホイッスル音3回で知らせます。

### 警報解除



核攻撃および放射性降下物の差し迫った危険が去ったら、一定音のサイレンで知らせます。

## 防護と生存



この小冊子を手元においてください

中央広報局が英国内務省のために作成 (1976年)  
UDO Litho社により英国印刷庁のために英国で印刷