

火山灰を吸い込まない ためにできること

マスクの着用

マスクは顔全体に息苦しくならない程度に隙間なく密着するように着用しましょう。
防じん効果が最も高いのは(DS2などの)産業用の規格を満たすマスクです。
(ハンカチなどの)布では密着性が高いマスクほどの効果は得られません。

屋内退避

火山灰を浴びない最善の方法は屋内に退避することです。特に、子供や老人ならびに呼吸器や心臓に持病がある方々は屋内退避を徹底しましょう。

ドアや窓を閉め、外気が流れ込む隙間を塞ぎましょう。

室内の空気は清浄かつ涼しく保ちましょう。

掃除作業

火山灰が降りやんだら、火山灰を水で湿らせて除去しましょう。清掃時には密着性が高いマスクを着けましょう。

体調に不安を感じる場合は医療従事者に相談しましょう。

イラスト：ピエールイブス・ターニガンド



追加情報：<http://www.ivhhn.jp/2018/ash-protection.html>
本ポスターは国際火山災害健康リスク評価ネットワークが作成しました。