

《輻射、地震、海嘯救命避難手冊》

图书基本信息

书名：《輻射、地震、海嘯救命避難手冊》

13位ISBN编号：9789866006289

10位ISBN编号：986600628X

出版时间：2013-1-23

出版社：如果出版事業股份有限公司

作者：河田惠昭,小出裕章,坂本廣子,石原哲,藤岡篤子

页数：208

译者：楊明綺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《輻射、地震、海嘯救命避難手冊》

內容概要

作者簡介

河田惠昭

關西大學社會安全學部長．教授

調查過阪神大地震、新潟縣中越地震、蘇門答臘外海地震、大海嘯等，具有豐富的災難調查經驗。目前擔任東日本大地震復興構想會議委員。著作有《海嘯災害》（2010年，岩波新書）等。

小出裕章

京都大學核反應爐實驗所助理教授

邊致力於核能研究，也是反核人士，除了以證人身分幫助伊方原發訴訟的居民打官司之外，也積極地巡迴各地演講。著作有《核能的謊言》（2011年，扶桑社新書）等。

坂本廣子

食品教育．料理研究家

本身就是阪神大地震的災民，藉由個人經驗積極推廣如何克服非常時期的「飲食」功夫，倡導從日常生活中培養防災的觀念。著作有《災後非常時期的料理訣竅》（2006年，柴田書店）等。

石原哲

醫療法人社團誠和惠白鬚橋醫院院長

東京都醫師會急救委員會委員長

2004年發起總部位於東京都，服務日本全國各地的災害醫療派遣小組（DMAT）。

藤岡篤子

時尚．媒體記者

每一季都會到歐美四大都市採訪最新時尚訊息，積極舉辦個人演講、研討會，也為時尚雜誌、書籍的時尚議題執筆、分析。

書籍目錄

Part1 恐怖的輻射能汙染

最可怕的事，就是曝露在輻射汙染中

【1】輻射能就是輻射線釋放的能量

輻射線沒有所謂的安全標準

【2】放射性物質的減少可分為物理半衰期與生物半衰期

【3】水與空氣可以有效去汙，土壤就比較困難

【4】一旦遭受輻射汙染，就會影響遺傳基因

【5】就算輻射劑量再低，對人體還是會有影響

【6】關於輻射的各種單位

【7】「劑量限度」並不適用於任何人

【8】日常生活中也會曝露在來自自然以及醫療行為的輻射線

【9】體外輻射曝露與體內輻射曝露，哪一個的風險比較高

【10】依輻射曝量不同，會出現各種輻射曝露症狀

【11】依臟器不同，容易囤積的輻射物質也不一樣

【12】人體在抵抗輻射的同時，也有致癌風險

【13】輻射線嚴重影響男女的生殖器官

【14】孩童受到輻射汙染的影響最大

【15】核廢料永遠無法變成無害垃圾

【16】遭受輻射汙染，會面臨什麼風險？

【17】關於輻射的幾個謠傳

一旦發生核災的緊急狀況時

【18】災害總是來得令人措手不及

【19】「七級」核災是嚴重等級，表示大量輻射物質擴散

【20】七級車諾比核災，到現在還沒辦法完全善後

【21】放射性物質會隨風勢迅速擴散

【22】若是離災變現場有段距離，逃離的方法也會不同

【23】大量輻射外洩時，回家第一件事就是徹底除汙

【24】大量輻射外洩時，連門窗的縫隙都要封住

【25】視輻射汙染情況，決定是否在屋內避難

【26】建築物構造不同，隔絕輻射的效果也不一樣

【27】發生重大核災時的相關緊急醫療體系

設法將輻射受害程度壓至最小

【28】緊急狀況發生時，最重要的就是收集正確情報

【29】用碘片保護甲狀腺

【30】正確服用碘片的方法

【31】外出時，記得戴上口罩，避免露出肌膚

【32】雨天盡量避免外出，以防輻射汙染

【33】洗淨的衣物最好晾在屋內，避免放射性物質附著

【34】過濾功能越強的空氣清淨機，除汙效果越好

【35】隨時掌握食品輻射劑量標準的相關資訊，將體內輻射曝露降到最低

【36】每個國家的食品輻射劑量標準都不一樣

【37】隨時留意水質汙染訊息

【38】受輻射汙染的蔬菜無法徹底洗淨

【39】奶油與起司比較不會受到影響

【40】放射性物質也會囤積在海中生物體內

【41】囤積於土壤中的放射性銫，有一〇%被玄米吸收

【42】海邊戲水時，除了注意洋流方向，也要留意輻射檢測資訊

- 【43】就算初步控制住災情，也要整條街道徹底除汙
- 【44】台灣各縣市提供輻射健康諮詢門診之醫院一覽表
- 【45】台灣核電廠與鄰近中國沿海核電廠分布圖

Part2 平時做好防災準備，安然度過災後生活

防災準備與烹調

- 【46】防災包裡要放哪些必要的生活用品
- 【47】防災包裡的多用途小物
- 【48】攜出的防災包裡最好準備三天份必需品
- 【49】最強的儲備食材，以備不時之需的存糧
- 【50】安全衛生擺第一，保存食材的訣竅
- 【51】烹調省電料理的訣竅
- 【52】在戶外只要善用DIY材料，也能進行炊事
- 【53】活用各種儲水方法，確保生活用水無虞
- 【54】因應緊急狀況的日用品清單
- 【55】令人拍案叫絕的日用品萬用法
- 【56】非常時期的飲食生活

簡易食譜·罐頭·乾物篇

- 【57】非常時期的飲食生活

簡易食譜·常備蔬菜篇

非常時期的聰明省電生活術

- 【58】只要花點心思，不依賴冷氣也能清涼抗暑
- 【59】因應非常時期的「超級消暑裝扮」男仕篇
- 【60】因應非常時期的「超級消暑裝扮」女仕篇
- 【61】因應非常時期的保暖禦寒秘訣
- 【62】各種家電的省電秘訣
- 【63】了解各種電器的耗電狀況，更能達到節能效果

設法讓避難生活過得舒適些

- 【64】避難所是災害發生時，地區支援的重要據點
- 【65】避難所內除了需要領導者帶領大家共體時艱，還必須制訂共同生活規則
- 【66】雖然是共同生活，但像飲食、如廁等事，還是要保有個人隱私
- 【67】決定每天的生活排程，維持身心健康
- 【68】攜寵物一起避難時，一定要顧慮別人的感受，千萬別造成別人的困擾
- 【69】重振災後生活的各種支援
- 【70】修復充滿回憶的泡水照片

Part3 地震發生的那刻，就是決定生死的瞬間

地震、海嘯來臨時的防災知識

- 【71】迅速躲到不會有東西砸落的地方，並護住頭部
- 【72】其實一樓比二樓危險，站在屋內中央比靠牆站危險
- 【73】待搖晃停止之後，先確認家人是否平安，瓦斯爐等器具是否關緊
- 【74】若持續搖晃超過一分鐘，就有可能發生海嘯，必須立刻逃往高處避難
- 【75】注意火災、餘震、土石流等，後續可能發生的災害
- 【76】根據火災、海嘯、基本生活需求等情況，判斷是否需要避難
- 【77】離家時，一定要記得關閉總電源和瓦斯，還要記得攜帶避難包
- 【78】透過廣播、手機等，多種管道蒐集情報
- 【79】能自行處理的傷口，盡量自己處理
- 【80】若呼吸不穩，就要確保氣管暢通 若失去意識，就要調整成側臥復甦姿勢
- 【81】輕壓傷口止血
- 【82】用夾板固定骨折的手腳
- 【83】從傷口的深度與大小，研判傷勢嚴不嚴重

【84】活動斷層的定義與分布

【85】危機管理的要點就是養成防災、減災的習慣

Part 4 平日做好防災準備，才能防患未然

落實防災準備，才能守護家人

【86】活用金屬零件與防震用粘墊，固定家具與家電

【87】留意家具的擺置也能減少危險發生

【88】我家的防災手冊

【89】防災包的物品清單

【90】暫時避難包的物品清單

【91】因應家庭成員需求而準備的物品清單

【92】長期避難生活的必需品清單

企業因應非常時期的準備

【93】企業因應非常時期的防災要點

【84】放在公司的備品清單

Part 5 各種情報網站與網路服務

緊急狀況時，如何收集情報以及發布訊息的方法

【95】1991報平安語音留言專線服務

【96】1991報平安網路留言專線

【97】災害應變中心電話及網址

《輻射、地震、海嘯救命避難手冊》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com