

# 表19. 内部被ばくを防ぐには

- 気道からの侵入を防ぐ  
マスク(専用マスクがベスト)、ハンケチ、タオル、トイレットペーパー等で鼻と口を覆う
- 皮膚からの侵入を防ぐ  
長袖をきるなど素肌を出さない
- 食べ物からの侵入を防ぐ  
汚染された食物を避ける、食物連鎖で放射性物質が濃縮されることがあり