

日本 3 月 11 日發生 9.0 級強震,而伴隨的海嘯襲擊日本東北沿海的主要島嶼本州。

國際原子能總署 (IAEA) 報告指出福島第一核電廠受到損害。政府單位正持續監控後續發展情況,並同時間疏散災害周圍地區數十萬名居民。

東京電力公司 (TEPCO) 發布核電輻射報告,並指出第一核電廠周遭”輻射指數異常增加”的範圍,核溶解的可能性極高。(因核反應爐核心過熱,造成核心溶解和輻射外洩)

此外,因煉油廠火災所引起空氣品質變化,也對人體的健康造成影響

最新詳情,請參閱國際 SOS 醫療警訊和旅行安全資訊網最新報告。

www.internationalsos.com.tw

Radiation 輻射

■ 有關健康風險

關於此輻射外洩事件,將產生輻射污染的潛在風險。對健康的影響層面視輻射劑量多寡,時間長短和曝露接觸途徑有所不同。輻射污染可經由內外部接觸,在物質碰觸如皮膚或是透過口鼻進入人體時,造成健康傷害。

此影響傷害小至皮膚發紅,大至因大量暴露在輻射下而導致癌症,如甲狀腺癌。大劑量但短暫時間的曝露導致”急性輻射症候群”。急性輻射症候群包括噁心,嘔吐和腹瀉,皮膚發紅,骨髓破壞導致血液細胞的再生障礙,最終流血和無法抵抗感染而死亡。

■ 如何降低風險?

在面臨輻射暴露的風險威脅下,請採取以下方式降低風險及傷害:

1. 疏散與撤離

意指將人們暫時撤離開受輻射污染的地區,這是最有效避免受到輻射塵污染的方式。請遵從並配合當地政府的指示,迅速撤離輻射區域。

2. 避難與遮蔽

儘量待在室內，關閉門窗及空調，是初期意外發生時，簡單且自我保護的措施。在某種程度上可以減少人體吸入輻射塵，但並不是完全隔絕。

3. 除污處理

若外部接觸到污染物質，清洗並消毒外部皮膚。若衣服可能被污染，應馬上替換，並將汗衣放置於密封塑膠袋，盡快用肥皂和溫水徹底淋浴。

4. 必要時使用預防性碘劑

如果需要服用碘劑，衛生當局將會通知與指示。日本消息報告說，日本當局已準備提供碘劑給已曝露在過量輻射下的民眾。

放射性落塵將可能含有放射碘。長期曝露在放射碘最嚴重的併發症來自於放射物質進入甲狀腺，增加甲狀腺癌的風險，此種曝露早期來自於吸入，晚期來自於食入！

車諾比核能電廠事故就試著使用穩定的碘劑預防予南白俄羅斯居民，但北烏克蘭居民則不似波蘭居民被提供碘劑。

研究表示，相較於碘對 18 歲以上成年人的極有限保護作用，給予 18 歲以下的青年穩定的碘，可有效防止甲狀腺癌的發生。

如果碘預防是最有效的，則理想狀況最好在接觸輻射污染的 4 小時內即時給予提供。世衛衛生組織建議，碘劑可在發生汙染附近區域發放，通常為 5 公里範圍內。如果災害發生，可估計出高危險族群。而孕婦和新生兒更是首要高危險族群。

穩定碘治療法的嚴重副作用發生率極低（兒童：千萬分之 1，成人：百萬分之 1）

儲存和發配穩定碘劑，是一般緊急應急計劃的準備事項之一

5. 食品控管

農產品的監控管制也可以減少放射性碘的攝入。

Air quality 空氣品質

惡劣的空氣品質，亦稱為“霾”，“煙霧”和“空氣污染”，可能造成對人體健康的傷害。霾是指由灰塵，煙霧和其他污染物，掩蓋正常清晰天空。通常發生在空氣相對乾燥的天氣狀況，導至污染空氣不易驅散。煙霧來自於空氣污染物的混雜，主要是地面臭氧在空氣中的化學反應。許多空氣污染也來自於石化燃料。

■ 有關健康風險

通常，人體並無任何症狀或至多只有些微感覺。最常見症狀是眼睛、鼻子和咽喉的輕微刺激感，有時伴有咳嗽。

有些族群特別容易因空氣污染造成健康問題。包括老年人，兒童，以及慢性病患者，如心臟病，肺氣腫，支氣管炎或哮喘等，空氣污染有可能造成病情加重。

■ 如何降低風險？

避免自身暴露於在污染空氣中。當空氣污染數值提高，盡可能留在室內。保持門窗緊閉，將空調打開，如果空調換氣來自外部，則保持‘再循環’模式，並且記得按時服用慢性病藥物。

如果需到戶外，則避免過於消耗體力的激烈活動，因為出力將使人們呼吸更深更快。而如果你不知道空氣的污染數值，一般準則是如果因空氣污染，周遭附近的建築物不能清楚地看到時，則避免從事戶外活動。

在空氣特別惡劣的時期，您出外可能要戴上口罩。N95 口罩相較其他類型有效，但未必適合每一個人。特別是如果你有特定健康問題時，建議使用口罩前，可先諮詢您的醫療服務專家。

慢性支氣管炎，肺氣腫，哮喘患者更應該盡量減少暴露於戶外，在使用口罩時要小心，因為有些口罩會造成心肺負擔，這些族群最好考慮暫時離開污染區。

■ 一般口罩和 N95 的差異處

一般/外科口罩

口罩是用來遮蔽且覆蓋面部和口鼻,由布或紙所製成,有多種類型可用。外科口罩用於保健衛生,避免配戴者的飛沫接觸他人,並也保護其身處污染環境的安全。外科口罩不是設計用來過濾吸入的空氣,口罩邊緣較鬆並不密合配戴者臉部。

N95/P2 口罩

N95 (或 P2) 口罩,則是設計用來過濾空氣中你可能吸入的小顆粒,可有效阻絕至少 95% 的大氣顆粒物,單位小至一微米,但無法防止有毒氣體和蒸氣。此口罩需要確認“服貼性”,應該密合佩戴者的臉,邊緣空氣不能洩漏。

資料來源參考

- World Health Organization Ionizing Radiation http://www.who.int/ionizing_radiation/en/
- United States Centers for Disease Control and Prevention Radiation Emergencies <http://emergency.cdc.gov/radiation/>

如需相關諮詢服務 或有進一步問題 請電

國際 SOS 台北 24hr 警報中心 : + 886 2 2523 2220