

ما الذي يمكنك القيام به لحماية نفسك عند وقوع حادثة نووية؟

سوف تصدر السلطات توجيهات أو تعليمات توضح ما يمكنك القيام به لحماية نفسك.

لا تخرج في الهواء

أغلق الأبواب والنوافذ ومنافذ الهواء وأغلق أجهزة التهوية، ولكن يمكنك ترك مضخات التدفئة دون إغلاقها. وعادة ما يكون الوقت اللازم للبقاء في المنزل دون خروج قصيرًا، ولا يتجاوز 48 ساعة، ولكن بقاءك في المنزل سوف يقلل من مقدار الإشعاع الذي قد تتعرض له. كما يحميك من استنشاق أي تلوث إشعاعي وبقي جسمك من التعرض المباشر للتلوث الإشعاعي.

لا تتناول أقرص اليود إلا بعد صدور توجيهات من السلطات بذلك

اشتر أقرص اليود من الصيدلية للاحتفاظ بها في المنزل. ويجب عليك القيام بذلك قبل وقوع الحادث النووي حتى تكون في متناول يدك عند الحاجة على ألا تتناول أقرص اليود إلا بعد صدور توجيهات من السلطات بذلك. وهذا إجراء ضروري للأطفال والمراهقين الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا، وبالغين الذي تتراوح أعمارهم بين 18 و40 عامًا والحوامل والمرضعات لأن أقرص اليود توفر الوقاية من مخاطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية بعد وقوع حادث نووي.

اغسل تحت الدش إذا تعرضت لتلوث

اغسل جسمك جيدًا بالصابون دون خدش بشرتك. استخدم الشامبو ولا تستخدم بلسم الشعر لأنه قد يساعد في بقاء شعرك ملوثًا. واغسل ملابسك بالطريقة المعتادة للتخلص من أي تلوث إشعاعي عليها. وامسح حذاءك بقطعة قماش مبللة ثم تخلص من قطعة القماش بعد الانتهاء.

التزم بالتوجيهات الغذائية

قد تُصدر السلطات توجيهات بالامتناع عن تناول الطعام والشراب الذين ليس لها أي سيطرة عليهما. وهو ما ينطبق على الفواكه والخضراوات التي قد تحصل عليها من مزرعتك الخاصة ومياه الأمطار التي تجمعت في الخزانات، إضافة إلى الأطعمة التي قد تحصل عليها بنفسك، مثل لحوم الطرائد وأسماك المياه العذبة والفطر والتوت. أما الطعام الذي تشتريه من المتاجر وماء الصنبور فأمانان.

احترم اللوائح الرسمية التي تحدد النطاقات الآمنة أو تطهير التلوث أو الإخلاء

تابع الراديو أو التلفزيون أو الإنترنت للحصول على آخر مستجدات التوجيهات الرسمية.

لمزيد من المعلومات: dsa.no/en/preparedness