

## **Mida saate enda kaitsmiseks teha, kui tuumaintsident meid mõjutab?**

Ametivõimud annavad nõu või juhiseid selle kohta, kuidas saate ennast kaitsta.

### **Püsige siseruumides**

Sulgege uksed, aknad ja õhukanalid ning lülitage ventilatsioon välja. Soojuspumbad võib jätta sisselülitatuks. Siseruumides viibimise aeg on tavaliselt lühike ja mitte rohkem kui 48 tundi. Siseruumides viibimine vähendab kiirguse hulka, millega võite kokku puutuda. Siseruumides viibimine kaitseb teid ka mis tahes radioaktiivsete saasteainete sissehingamise eest ja hoiab ära otsese radioaktiivse saaste sattumise teie kehale.

### **Võtke jooditablette ainult ametivõimude soovitusel**

Ostke jooditabletid apteegist kodus säilitamiseks. Peaksite seda tegema enne tuumaintsidenti või õnnetust, et need oleksid kergesti kättesaadavad. Jooditablette tohib võtta ainult ametivõimude soovitusel ning see on vajalik ainult alla 18-aastastele lastele ja noorukitele, täiskasvanutele vanuses 18 kuni 40 aastat ning rasedatele ja imetavatele naistele. Jooditabletid kaitsevad kilpnäärmevähiriski eest pärast tuumaintsidenti.

### **Käige duši all, kui olete saastunud**

Peske ennast põhjalikult seebiga ilma nahka kriimustamata. Kasutage šampooni, kuid mitte palsamit, mis võib hoida saasteaine juustes. Peske oma riideid tavalisel viisil, et radioaktiivsed saasteained välja loputada. Pühkige jalatseid niiske lapiga ja visake lapp hiljem ära.

### **Järgige toitumisnõuandeid**

Ametivõimud võivad soovitada teil vältida toitu ja jooki, mida ametivõimud pole kontrollinud. See kehtib näiteks oma aia puu- ja köögiviljade ning mahutitesse kogutud vihmavee kasutamise kohta, samuti toiduainete kohta, mida võite ise koguda, nagu ulukiliha, mageveekala, seemed ja marjad. Kauplustest ostetud toit ja kraanivesi on ohutud.

### **Järgige ametlikke määrusi, mis käsitlevad turvasalke, saastest puhastamist või evakueerimist**

Uusimaid ametlikke nõuandeid saate raadiost, televisioonist või Internetist.

Lisateave: [dsa.no/en/preparedness](https://dsa.no/en/preparedness)