

Kaip apsisaugoti įvykus branduoliniam incidentui

Atsakingosios institucijos gali teikti rekomendacijas arba nurodymus dėl priemonių, kurių turėtumėte laikytis:

Likite viduje

Uždarykite duris, langus ir ortakius, išjunkite ventiliaciją. Šilumos siurblius galima palikti veikiančius. Laikas, kurį reikia likti viduje, paprastai yra trumpas, ne daugiau kaip 2 paros. Liekant viduje sumažinamas radiacijos poveikis. Likę viduje taip pat apsisaugosite, kad neįkvėptumėte radioaktyviosios taršos ir išvengsite tiesioginės radioaktyviosios taršos ant savo kūno.

Jodo tabletės vartokite tik atsakingosioms institucijoms rekomendavus

Įsigykite jodo tablečių vaistinėje ir turėkite namuose. Turėtumėte tai padaryti prieš įvykstant branduoliniam incidentui ar avarijai, kad galėtumėte jas lengvai pasiekti. Jodo tabletės reikia vartoti tik atsakingosioms institucijoms rekomendavus. Jas reikės vartoti tik vaikams ir paaugliams iki 18 metų, suaugusiems nuo 18 iki 40 metų ir nėščioms bei žindančioms moterims. Jodo tabletės apsaugo nuo skydliaukės vėžio rizikos, kylančios įvykus branduoliniam incidentui.

Jei buvote radioaktyviai užteršti, nusiprauskite po dušu

Kruopščiai nusiprauskite muilu nekasydami odos. Naudokite šampūną, bet ne kondicionierių, nes jis gali išlaikyti taršą jūsų plaukuose. Išskalbkite drabužius įprastu būdu, taip pašalinsite radioaktyviąją taršą. Nuvalykite batus drėgna šluoste ir ją po to išmeskite.

Laikykitės mitybos rekomendacijų

Atsakingosios institucijos gali rekomenduoti vengti maisto ir gėrimų, kurių jos nekontroliuoja. Tai taikoma, pavyzdžiui, vaisiams ir daržovėms iš savo sodo, rezervuaruose surinkto lietaus vandens naudojimui, taip pat maisto produktams, kuriuos galite gauti patys, pvz., žvėrienai, gėlavandenėms žuvims, grybams ir uogoms. Parduotuvėse įsigytas maistas ir vandentiekio vanduo yra saugūs.

Laikykitės oficialių saugos užtvary, nukenksminimo ar evakuacijos taisyklių

Naujausias oficialias rekomendacijas sekite per radiją, televiziją ar internete.

Daugiau informacijos: dsa.no/en/preparedness