

## **Co możesz zrobić aby chronić siebie w razie awarii jądrowej (zagrożenia skażeniem promieniotwórczym)**

Władze (służby ratownicze) wydadzą zalecenia bądź instrukcje jak powinieneś się zachować by chronić siebie:

### **Pozostań w domu**

Zamknij drzwi, okna, wyłącz klimatyzację, wentylację i ogrzewanie nawiewowe. Pompy ciepła mogą pozostać włączone. Czas jaki będziesz musiał pozostać w domu nie jest długi, nie więcej niż 48 godzin. Pobyt wewnątrz zminimalizuje ilość promieniowania, na które możesz zostać narażony. Pozostanie w domu uchroni Cię też przed bezpośrednim wdychaniem radionuklidów i osadzaniem się ich na ciele.

### **Tabletki jodu weź tylko wtedy, kiedy władze wydadzą stosowne zalecenie.**

Zakup tabletki jodu w aptece i przechowuj je w domu. Powinieneś to zrobić wcześniej, na wypadek wystąpienia skażenia bądź awarii jądrowej. Użyj tabletek wyłącznie na wyraźne polecenie ze strony władz. Tabletki jodu powinny przyjąć tylko dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia, dorośli w wieku 18 do 40 lat, kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią. Tabletki jodu chronią przed ryzykiem wystąpienia raka tarczycy jako następstwa awarii jądrowej.

### **Miałeś bezpośredni kontakt i zostałeś skażony, weź prysznic.**

Umyj się dokładnie wodą z mydłem, nie szoruj skóry. Użyj szamponu do włosów, nie używaj odżywkii, która może utrwalić skażenie na włosach. Upierz ubrania w pralce. Buty wytrzyj wilgotną szmatką, a następnie ją wyrzuć.

### **Stosuj zalecenia dietetyczne**

Władze mogą zalecić unikanie spożywania produktów żywnościowych i napojów, które nie podlegają kontroli sanitarnej. Może to dotyczyć owoców i warzyw z własnego ogrodu, używania deszczówki, jak również żywności, którą możesz pozyskać samodzielnie takiej jak dziczyzna, ryby, grzyby i owoce leśne. Żywność zakupiona w sklepie oraz woda z kranu są bezpieczne.

### **Przestrzegaj przepisów dot. kordonów bezpieczeństwa, odkażania i ewakuacji.**

Słuchaj radia, ogądaj telewizję, sprawdzaj internet żeby znać najświeższe komunikaty i zalecenia władz.

Przeczytaj więcej o zaleceniach na [dsa.no/atomberedskap](http://dsa.no/atomberedskap) (w języku norweskim/angielskim)