

Как защитить себя при радиационных авариях?

Государственные органы предоставят рекомендации или указания о том, как вы можете защитить себя:

Оставайтесь в помещении

Закройте двери, окна, загерметизируйте воздушные каналы и отверстия, отключите вентиляцию. Теплонасосы могут оставаться включенными. Пребывание в помещении обычно будет недолгим, не более, чем двое суток. Пребывание в помещении снизит уровень радиации, которому вы можете подвергнуться. К тому же это защитит вас от вдыхания любого радиоактивного загрязнения и предотвратит прямое радиоактивное загрязнение вашего тела.

Принимайте таблетки йода только при получении соответствующих указаний государственных органов

Купите таблетки йода в аптеке и храните их дома. Сделайте это заранее, до возможной аварии, чтобы они были у вас под рукой в случае необходимости. Таблетки йода следует принимать только по рекомендации государственных органов. Такая йодная профилактика будет необходима только детям и подросткам до 18 лет, взрослым в возрасте от 18 до 40 лет, беременным и кормящим матерям. Таблетки йода защищают от риска рака щитовидной железы после ядерной аварии.

Примите душ, если вы подверглись радиоактивному загрязнению

Тщательно вымойтесь с мылом, не царапая кожу. Пользуйтесь шампунем, но не бальзамом, т.к. он может остаться на волосах вместе с возможным радиоактивным загрязнением. Стирайте одежду в стиральной машине, как обычно. Протрите обувь влажной тряпкой и выбросьте тряпку после этого.

Следуйте советам диетологов

Государственные органы могут порекомендовать избегать употребления продуктов питания и напитков, не прошедших государственный контроль качества. Это касается, например, фруктов и овощей с собственного участка и воды из водяного бака (цистерны), а также пищи, которую вы добываете сами, такой, как дикие животные, пресноводная рыба, грибы и ягоды. Продукты, купленные в магазине, и воду из крана можно употреблять, они безопасны.

Следуйте предписаниям властей относительно заграждений, санитарной обработки или эвакуации

Включите средства массовой информации, такие, как ТВ, радио, интернет, и следите за новейшей информацией об указаниях государственных органов.

Дополнительную информацию о рекомендациях и указаниях вы найдете на сайте dsa.no/atomberedskap (норвежский/английский)