

Những việc bạn có thể làm để bảo vệ bản thân nếu sự cố hạt nhân ảnh hưởng đến chúng ta

Các nhà chức trách sẽ đưa ra tư vấn hoặc hướng dẫn về những việc bạn có thể làm để bảo vệ bản thân:

Ở trong nhà

Đóng cửa ra vào, cửa sổ, ống dẫn khí và tắt hệ thống thông gió. Có thể để lại máy bơm nhiệt. Thời gian bạn cần ở trong nhà thường sẽ ngắn và không quá 48 giờ. Việc ở trong nhà sẽ làm giảm lượng phóng xạ mà bạn có thể tiếp xúc. Ở trong nhà cũng sẽ giúp bạn không hít phải không khí nhiễm phóng xạ và ngăn không khí nhiễm phóng xạ đi trực tiếp vào cơ thể bạn.

Chỉ uống viên i-ốt theo tư vấn của các nhà chức trách

Mua viên i-ốt từ hiệu thuốc để sẵn ở nhà. Bạn nên làm việc này trước khi xảy ra sự cố hoặc tai nạn hạt nhân để bạn luôn có sẵn các viên i-ốt. Bạn chỉ nên uống viên i-ốt theo tư vấn của các nhà chức trách, và chỉ trẻ em, thanh thiếu niên dưới 18 tuổi, người lớn từ 18 đến 40 tuổi, phụ nữ mang thai và cho con bú mới cần uống. Viên i-ốt giúp bảo vệ khỏi nguy cơ ung thư tuyến giáp sau sự cố hạt nhân.

Tắm gội nếu bạn đã bị nhiễm phóng xạ

Tắm rửa sạch sẽ bằng xà phòng mà không làm trầy xước da. Sử dụng dầu gội đầu, nhưng không sử dụng dầu xả vì chúng có thể khiến phóng xạ bám trên tóc bạn. Giặt quần áo của bạn theo cách thông thường để giặt sạch mọi ô nhiễm phóng xạ. Lau giày của bạn bằng khăn ẩm và vứt bỏ khăn sau khi lau.

Tuân theo tư vấn về chế độ ăn uống

Các nhà chức trách có thể khuyên bạn nên tránh sử dụng đồ ăn và thức uống không được cơ quan chức năng kiểm soát. Ví dụ, điều này áp dụng cho trái cây và rau quả từ khu vườn của bạn và việc sử dụng nước mưa thu được trong các bể chứa, cũng như các loại thực phẩm mà bạn có thể tự săn bắt hái lượm như thịt thú rừng, cá nước ngọt, nấm và quả mọng. Thực phẩm mua ở cửa hàng và nước máy đều an toàn.

Tôn trọng các quy định chính thức về rào chắn an toàn, khử nhiễm hoặc sơ tán

Nghe đài, xem TV hoặc internet để biết thông tin chi tiết cập nhật về các tư vấn chính thức.

Để biết thêm thông tin: dsa.no/en/preparedness