DSA Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet

# بۆ پاراستنی خۆت لە ئەگەری ڕووداوی ئەتۆمی دەتوانی چی بکەیت؟

کاربەدەستان دەتوانن لەبارەی ئەو کارانەی کە دەبێت لە پێش چاوی بگرن، ڕێنموونی یان دەستووراتێک پێشنیار بکەن:

## لە ناو ژووردا بمێنەرەوە

دەرگاکان، دەلاقەکان و ڕێگاکانی هەوا دابخە، هەواگۆڕەکە بکوژێنەرەوە. پەمپی گەرمکەرەوەکان دەکرێت داگیرساو بێت. مانەوە لە ژوورەوە زۆر ناخایێنێت و زیاتر لە 2 ڕۆژ درێژەی نابێت. مانەوە لە ژوورەوە ڕێژەی بەرکەوتنی تیشك لە تۆ کەمدەکاتەوە. هەروەها لە هەڵمژینی هەوای ناپاکی سەرچاوەگرتوو لە ڕادیۆئەکتیڤ یان چوونەناو جەستەتەوە ڕێگری دەکات.

## ئەگەر پیسایی ڕادیۆئەکتیڤتان پێوەیە، خۆتان بشۆرن

بەبێ ئەوەی کە پێستت هەڵکرێنیت، بە سابوون خۆت بشۆرە. شامپۆ بەکاربهێنە، بەڵام ئاگادار بە کە نەرمکەر نەبێت نەکا پیسایەکەی بلکێت بە قژتەوە. جلەکان وەک هەمیشە لە ناو مەکینە جلشۆرەکە بشۆرە. پێڵاوەکانتان بە دەسڕێکی نمدار خاوێن بکەرەوە و پاشان فڕێی بدە.

## تەنیا بەپێی ڕێنموونی کاربەدەستان حەبی یۆد iodine بەکار بهێنە

حەبی یۆد لە دەرمانخانە بکڕە بۆ ئەوەی کە لە ماڵەوە هەتانبێت. پێش ئەوەی ڕووداوێك بقەومێت ئەمە بکە بۆ ئەوەی ئەمانە لەبەردەستتدا هەبێت. تەنیا بەپێی ڕێنموونی کاربەدەستان حەبی یۆد بەکار بهێنە و بەکارهێنانی تەنیا بۆ منداڵانی خوار 18 ساڵ، کەسانی تەمەن 18-40 ساڵ، ژنانی دووگیان و شیردەر پێویستە. حەبەکان لە شێرپەنجەی ڕژێنەی دەرەقی (غودەی تیرۆئید) دەتانپارێزن.

## ڕێنموونییەکانی خواردن لە پێش چاو بگرە

کاربەدستان دەتوانن لەبارەی دوورکەوتنەوە لە ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە لە لایەن کاربەدەستانەوە کۆنترۆڵ ناکرێت، ڕێنموونی بکەن. بۆ نموونە میوە و سەوزە لە باخی خۆتان، ئاوی پاشەکەوتکراو و هەروەها ئەو خواردنانەی وەک نێچیر، ماسی، ئاوی شیرین، کارگ و توو کە خۆتان کۆتان کردووەتەوە، لە خۆ دەگرێت. ئەو خواردنانەی کە لە مارکێتەکان کڕیاون و ئاوی خواردنەوە لە شێری ئاو خاوێنن.

## ڕێز لە ڕێنموونی کاربەدەستان سەبارەت بە ئابلۆقە، خاوێن کردن و چۆل کردن بگرن

بە داوداچوونی بابەتەکە لە ڕادیۆ، تەلەڤیزیۆن و ئینتەرنێت بکە بۆ ئەوەی کە زانیاریتان دەربارەی ڕینموونی کاربەدەستان بەرۆژ بێت.

بۆ زانیاری زیاتر لە بارەی ئەم ڕینموونیانەوە لەسەر ئەم سایتە کرتە بکە dsa.no/atomberedskap