

Hûn dikarin di bûyera qezayek nuklerî de çi bikin ku xwe biparêzin?

Rayedar dikarin şîret an jî destûran ser tiştên ku divê hûn bikin, radest bikin:

Di hundurê de bimînin

Derî, pencere û kanalên hewayê bigrin, hewakêşa hewayê bitemirînin. Hewaguher dikare vekirî be Mayina li hundurê malê bi gelemperî kurt e û ji 2 rojan derbas nabe. Rûniştina li malê rêjeya alandina tîrêjê kêmtir dike. Hevdem pêşî li nefes girtina gemariya radyoaktîf digire an jî pêşî ji têketina wê di laş de digire.

Eger gemariya radyoaktîf hebe, ser xwe bişûn

Bêy xurandina çermî wê bi sabûnê bişûn. Şampuanê bikar bînin, lê nermkerê bikar neynin, ku dikare qirêjê di pora we de bihêle. Cil û bergên xwe wek her car di makîneyê de bişûn. Pêlavan bi qumaşa şil paqij bikin û dûv re qumaşê bavêjin.

Hebên îyotê tenê eger ji aliyê rayedaran ve werin pêşniyar kirin, bikar bînin

Ji dermanxaneyê hebên îyotê bikin da ku hûn li malê ragirin. Beriya bûyerê vê yekê bikin da ku ew ber destê we hebin. Pêdivî ye ku tabletên îyotê tenê bi şîreta rayedaran û tenê ji bo zarokên di bin 18 salî, mezinên 18-40 salî, jinên ducanî û şîrdêr de bêne bikar anîn. Heb we li hember kansera tîroîdê diparêze.

Pêşniyarên xwarinê bişopînin

Rayedar dikarin şîretan li ser dûr mayina ji xwarin û vexwarinên ku ji aliyê rayedaran ve nehatine kontrol kirin, radest bikin. Wekî nimûne, ew ji bo fêkî û sebzeyên ji baxçê we û ava ji depoyek, û hem jî xwarinên ku hûn bi xwe berhev dikin, wek berhemên ji nêçîrê, masiyên ava şîrîn, kivark, û tûyan jî derbas dibe. Xwarinên ku li dikanan tên kirin û ava vexwarinê ya ji şîra avê tê bi ewle ne.

Rêzê ji rêzikên rayedaran ên di derbarê dorpêçkirin/astengkirin, paqijkirin an jî valakirinê de bigirin

Ji bo agahdariya nûjen li ser şewirmendên fermî radyo, televîzyon, an Înternetê bişopînin.

Agahiyên bêtir derbarê şewirdariyê de li ser [dsa.no/atomberedskap](https://www.dsa.no/atomberedskap) bidest bînin