

### **Pysy sisälä**

Pane kiini ovet, klasit ja ilmakanaalit, lukitte ventilasuunin. Lämpöpumput saahaan olla päälä. Tavalisesti sie hääyt pyssyyt sisälä vain lyhykäisen aijan, ja ei enämen ko 2 janturii. Ko olet sisälä, saat vähemän raadioaktiivista loistoo. Se kans estää sinun hengittämästä raatioaktiivista ryöttää tahi ette sitä tullee kropile.

### **Dyssää jos sinun pääle oon tullu raadioaktiivistä ryöttää**

Pese ittesti soovala, mutta älä krappaa ihhoo. Piä shampoota, mutta ei balsaamii, ko se saattaa kiinittäät ryötän hykshiin. Pese vaattheet masiinissa niin ko pruuokkaat tehä. Pyhi kengät kostheela traasula ja viskaa sitte traasun roskhiin.

### **Ota juuttatabletit tyhä jos esivallat neuvothaan niin**

Osta juuttatabletit apoteekista ja lakraa net kotona. Tehe tämän ennen ko tapattuu onnettomuus niin ette pääset helposti niihin. Ota juuttatabletit tyhä jos esivallat neuvothaan niin. Tyhä alle 18-vuotiset lapset, 18-40-vuotiset raavhaat, lasta vasten ja imettäävät vaimot tarvithaan niitä. Tabletit suojelhaan kilpirauhaskräftää vasthaan.

### **Seuraa ruokaneuvoi**

Esivallat saatethaan neuvoot ette ei piä syöä tahi juua mithään mitä het ei ole tutkinheet. Tämä jällää vaikka fruktii ja vihrissii omasta haakista ja vettä cisternistä, ja lisäksi ruoka mitä itte hajet luonosta niin ko mettäeläviitä, saivokallaa, sienii ja marjoi. Ruoka kaupasta ja juomavesi kraanasta oon turvalista.

### **Kunnioita esivalttoin määräyksii sulkemisesta, puhistamisesta tahi evakueeraamisesta**

Kuuntele raadiosta, katto TVtä tahi internettii niin ette saat uussiiman tieon esivalttoin neuvoista.

Luje lissää neuvoista nettilaiala [dsa.no/atomberedskap](http://dsa.no/atomberedskap)