

## **Ko jūs varat darīt, lai pasargātu sevi kodolavārijas gadījumā**

Varasiestādes sniegs padomus vai norādījumus par to, kā jūs varat sevi aizsargāt:

### **Palieciet telpās**

Aizveriet durvis, logus un gaisa padeves šahtas un izslēdziet ventilāciju. Siltumsūkņus drīkst atstāt ieslēgtus. Laiks, kas būs jāpavada telpās, būs īss un nepārsniegs 48 stundas. Uzturēšanās telpās samazinās radiācijas apjomu, kuram jūs varētu tikt pakļauti. Turklāt uzturēšanās telpās pasargās jūs no jebkāda veida radioaktīvā piesārņojuma ieelpošanas un novērsīs tiešu radioaktīvā piesārņojuma ietekmi uz jūsu ķermeni.

### **Lietojiet joda tabletes tikai pēc varasiestāžu ieteikuma**

Iegādājieties joda tabletes aptiekā un glabājiet mājās. Tas ir jāizdara pirms kodolavārijas, lai tabletes būtu pieejamas. Joda tabletes drīkst lietot tikai pēc varasiestāžu ieteikuma, un tās būs nepieciešamas tikai bērniem un pusaudžiem līdz 18 gadu vecumam, pieaugušajiem vecumā no 18 līdz 40 gadiem, kā arī grūtniecēm un sievietēm, kas baro bērnu ar krūti. Joda tabletes nodrošina aizsardzību pret vairogdziedzera vēža risku pēc kodolavārijas.

### **Ja esat nonācis radiācijas ietekmē, ejiet dušā**

Rūpīgi nomazgājiet sevi ar ziepēm, nesaskrāpējot ādu. Lietojiet šampūnu, bet ne kondicionieri, kas var saglabāt piesārņojumu jūsu matos. Mazgājiet drēbes kā ierasts, lai noskalotu jebkāda veida radioaktīvo piesārņojumu. Noslaukiet kurpes ar mitru drānu un pēc tam izmetiet drānu.

### **Ievērojiet uztura speciālistu ieteikumus**

Varasiestādes, iespējams, ieteiks izvairīties no pārtikas un dzērieniem, kurus šīs iestādes nekontrolē. Tas attiecas, piemēram, uz augļiem un dārzeņiem no jūsu dārza un tvertnēs savāktā lietus ūdens, kā arī uz pārtikas produktiem, kurus jūs varētu savākt pats, piemēram, medījuma gaļu, saldūdens zivīm, sēnēm un ogām. Veikalos iegādātā pārtika un krāna ūdens ir droši lietošanai.

### **Ievērojiet oficiālos noteikumus par drošības kordoniem, attīrīšanu vai evakuāciju**

Lai iegūtu atjauninātu informāciju par oficiālajiem ieteikumiem, sekojiet līdzi jaunumiem radio, TV vai internetā.

Vairāk informācijas: [dsa.no/en/preparedness](https://dsa.no/en/preparedness)