

Waxa aad samayn karto si aad u difaacdo naftaada haddii shil nukleer nagu dhaco

Maamullada ayaa talo ama tilmaamo ka bixin doona sida aad u difaaci karto naftaada:

Guriga hakasoo bixin

Xir albaabada, daaqadaha iyo meelaha hawadu kaasoo galayso oo xir hawo dhaliyaasha. Bamamka dabka dhaliya waa shidnaan karaan. Waqtiga aad u baahan tahay inaad guriga ku jirto ayaa caadiyan koobnaan doona, kamana badnaan doono 48 saacadood. Ku jirista guriga ayaa yarayn doonto shoocaaca uurkaaga geli kara. Inaad guriga ku jirto ayaa sidoo kale kaa difaacaysa inaad neefsato sunta nukleerka kana difaacaysa in sunta nukleerku gasho jirkaaga.

Keliya cun kaniiniga iodine markay maamulku sidaas ku taliyaan

Kasoo iibso kaniiniga iodine farmashiyaha si aad guriga u dhigato. Waa inaad arintaan samaysaa kahor intaan shil ama dhacdo nukleer dhicin, si ay kuugu diyaarsanaadaan. Waa inaad keliya cuntaa kaniiniga iodine markay maamulku sidaas ku taliyaan, tanna waxay keliya muhiim u tahay carruurta iyo kurayda ka yar 18 sano, dadka waawayn ee jira 18 ilaa 40 iyo haweenka uurka leh iyo kuwa naaska nuujinaaya. Kaniiniyada iodine tu waxay kaa difaacayaa khatarta kansarka dhuunta kadib shilka nukleerka.

Qubayso haddii aadan sun qaadin

Si adag ugu qubayso saabuun adoon maqaarkaaga xoqin. Adeegso shaanbo, laakiin ha adeegsan qalajiye taasoo sunta ku hayn kara timahaaga. Dharka u dhaqo si caadi ah si aad iskaga dhaqdo sunta nukleerka. Kabahaaga ku tirtir maro qoyan kadibna iska tuur marada intaas kadib.

Raac talada cuntada

Maamullada ayaa kugula talin kara inaad iska ilaaliso cuntada iyo cabitaannada aysan maamulin maamuladu. Tan ayaa qabanaysa, tusaale, miraha iyo khudaarta kasoo baxa beertaada iyo adeegsiga biyaha cirka ee aad ku aruursatay taangida, sida cuntooyinka aad adigu soo guratay sida hilibka ciyaarta, kaluunka biyaha macaan, boqoshaaga iyo beeriga. Cuntada lagu iibsho dukaannada iyo biyaha tuubada.

Ilaali shuruucda rasmiga ah ee ku xeeran badqabka, sun dhaqida ama daad guraynta

La soco raadiyaha, TV ga ama interneedka si aad u hesho faahfaahintii ugu danbaysay ee tallada saraakisha.

Wixii xog dheeraad ah: dsa.no/en/preparedness