

ஒரு அணுசக்தி நிகழ்வு நம்மைப் பாதித்தால் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்ற ஆலோசனைகள் அல்லது வழிமுறைகளை அதிகாரிகள் வழங்குவார்கள்:

வீட்டுக்குள்ளேயே இருங்கள்

கதவுகள், ஜன்னல்கள் மற்றும் காற்றுக் குழாய்களை மூடிக் காற்றோட்டத்தை நிறுத்தவும். வெப்பக் குழாய்களை இயங்கு நிலையில் வைக்கலாம். நீங்கள் வீட்டிற்குள்ளேயே தங்கியிருக்க வேண்டிய நேரம் பொதுவாகக் குறைவாகத் தான் இருக்கும், 48 மணி நேரத்திற்கு மேல் இருக்காது. வீட்டினுள்ளேயே தங்கியிருப்பது உங்கள் மீது படக்கூடிய கதிர்வீச்சின் அளவைக் குறைக்கும். வீட்டினுள்ளேயே தங்கியிருப்பது எந்தவொரு கதிரியக்க மாசையும் சுவாசிப்பதிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும் மற்றும் உங்கள் உடலின் மீதான நேரடி கதிரியக்க மாசுபாட்டைத் தடுக்கும்.

அதிகாரிகளின் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே அயோடின் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

ஒரு அணுசக்தி நிகழ்வு அல்லது விபத்துக்கு முன்னர் அயோடின் மாத்திரைகளை வாங்கி வீட்டில் வைத்துக்கொள்ளவும். அதிகாரிகளின் ஆலோசனையின் பேரில் நீங்கள் அயோடின் மாத்திரைகளை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும், இது 18 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்கும், 18 முதல் 40 வயதுக்குட்பட்ட பெரியவர்களுக்கும், கர்ப்பிணி மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்களுக்கு மட்டுமே தேவைப்படும். ஒரு அணுசக்தி நிகழ்வைத் தொடர்ந்து தைராய்டு புற்றுநோயின் அபாயத்திலிருந்து அயோடின் மாத்திரைகள் பாதுகாக்கும்.

நீங்கள் மாசுபட்டிருந்தால் குளிக்கவும்

உங்கள் தோலைக் கீறிடாமல் சோப்பால் நன்கு கழுவுங்கள். உங்கள் தலைமுடியில் மாசைத் தக்க வைக்கும் கண்டிஷனரை அல்ல ஷாம்பூவைப் பயன்படுத்துங்கள். எந்தவொரு கதிரியக்க மாசுபாட்டையும் நீக்க உங்கள் துணிகளைச் சாதாரணமாகத் துவைக்கவும். ஈரமான துணியால் உங்கள் காலணிகளை துடைத்துப், பின்னர் அந்தத் துணியைத் தூக்கிப் போடவும்.

உணவு குறித்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்

அதிகாரிகள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத உணவு மற்றும் பானங்களைத் தவிர்க்க உங்களை அறிவுறுத்தலாம். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் சொந்தத் தோட்டத்திலிருந்து பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளுக்கும், தொட்டிகளில் சேகரிக்கப்பட்ட மழைநீரின் பயன்பாட்டிற்கும், அத்துடன் நீங்கள் சேகரிக்கக்கூடிய இறைச்சி, நன்னீர் மீன், காளான்கள் மற்றும் பெர்ரி போன்ற உணவுகளுக்கும் இது பொருந்தும். கடைகளில் வாங்கும் உணவு மற்றும் குழாய் நீர் பாதுகாப்பானது.

**பாதுகாப்புத் தடுப்புகள், தூய்மைப்படுத்தல் அல்லது வெளியேற்றப்
பணிகள் குறித்த விதிமுறைகளை மதிக்கவும்**

பணிகள் குறித்த தற்போதைய ஆலோசனை விவரங்களுக்கு வானொலி, டிவி
அல்லது இணையத்தைப் பாருங்கள்.

மேலும் தகவலுக்கு: dsa.no/en/preparedness