

Bir nükleer olay bizi etkilerse kendinizi korumak için neler yapabilirsiniz

Yetkililer, kendinizi nasıl koruyabileceğiniz konusunda tavsiye veya talimatlar verecektir:

Eviden ıkmayın

Kapıları, pencereleri ve hava kanallarını kapatın; havalandırmayı çalıştırmayın. Isıtıcı cihazlar açık bırakılabilir. Kapalı mekanlarda kalmanız gereken süre normalde kısıdır ve 48 saati aşmaz. Kapalı alanlarda kalmak, maruz kalabileceğiniz radyasyon miktarını azaltacaktır. Kapalı alanlarda kalmak aynı zamanda herhangi bir radyoaktif kontaminasyonu solumaktan ve vücudunuzda doğrudan radyoaktif kontaminasyon oluşmasından sizi koruyacaktır.

İyot tabletlerini yalnızca yetkililerin talimat vermesi halinde kullanın

Evinizde bulundurmak için iyot tabletlerini eczanenizden alabilirsiniz. Evinizde hazır bulunması için bunu bir nükleer olay veya kazadan önce yapmalısınız. İyot tabletlerini yalnızca yetkililerin talimat vermesi halinde almalısınız; bu, yalnızca 18 yaşın altındaki ocuk ve gençler, 18 ila 40 yaş arasındaki yetişkinler, hamileler ve emziren kadınlar için gerekli olacaktır. İyot tabletleri, bir nükleer olaydan sonra tiroid kanseri riskine karşı koruma sağlar.

Kontamine olduysanız duş alın

Cildinize çok bastırmadan tüm vücudunuzu iyice sabunla yıkayın. şampuan kullanabilirsiniz ancak kontaminasyonun saınızda kalmasına neden olabileceği için sa kremi kullanmayın. Herhangi bir radyoaktif kontaminasyonu gidermek için kıyafetlerinizi normal şekilde yıkayın. Ayakkabılarınızı nemli bir bezle silin ve sonrasında bu bezi atın.

Beslenmeye yönelik tavsiyelere uyun

Yetkililer, kendileri tarafından kontrol edilmeyen yiyecek ve içecekleri tüketmekten kaçınmanız yönünde tavsiyede bulunabilir. Bu, kendi bahçenizde yetiştirdiğiniz meyve ve sebzeler, tanklarda toplanan yağmur suyu, avlanmış hayvan eti, tatlı su balıkları, mantarlar ve çalı meyveleri gibi yiyecek ve içecekler için geçerlidir. Maėazalardan satın alınan yiyecekler ve musluk suyu güvenlidir.

Güvenlik kordonları, dekontaminasyon veya tahliye gibi konularda resmi düzenlemelere uyun

Resmi tavsiyenin güncel ayrıntıları konusunda bilgi almak için radyo, televizyon veya interneti takip edin.

Daha fazla bilgi için: dsa.no/en/preparedness