

جوہری حادثہ پیش آنے کی صورت میں آپ خود کو بچانے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

حکومتی ادارے آپ کو محفوظ رکھنے کے لئے مشورے یا ہدایات فراہم کریں گے:

گھر کی چار دیواری تک محدود رہیں

گھر کے دروازے، کھڑکیاں اور ہواداری کے تمام رستے اور نظام بند کر دیں۔ البتہ حرارت والے پمپس کو آن رکھا جاسکتا ہے۔ عام طور پر آپ کو زیادہ عرصے تک گھر میں رہنے کی ضرورت نہیں پیش آئے گی، اور یہ دورانیہ 48 گھنٹوں سے تجاوز نہیں کرے گا۔ چار دیواری میں رہنے سے نیوکلائی تابکاری کے انسانی جسم محدود اثرات ہوتے ہیں۔ اندر رہنے سے سانس کے ذریعے تابکاری آلودگی جسم کے اندر لینے اور جسم پر لگنے کی روک تھام بھی ممکن ہو گی۔

آئیوڈین کی گولیاں صرف حکومتی اداروں کی ہدایات کے مطابق لیں

دوا خانہ سے آئیوڈین کی گولیاں خرید کر گھر پر رکھیں۔ آپ کو ایسا کسی ممکنہ جوہری حادثے سے پہلے ایسا کر لینا چاہیے تاکہ آئیوڈین کی گولیاں بوقت ضرورت گھر پر موجود ہوں۔ یہ گولیاں صرف حکومتی اداروں کی ہدایات کے مطابق، 18 سال سے کم عمر کے بچے، 18 سال سے 40 سال کی عمر کے درمیان افراد، اور حاملہ اور اپنے بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے والی خواتین استعمال کریں۔ آئیوڈین کی گولیوں کے باعث کسی بھی جوہری حادثے کے نتیجے میں غدود کے کینسر کے خلاف تحفظ ملتا ہے۔

آلودہ ہونے کی صورت میں اچھے سے نہائیں

خود کو صابن کے ساتھ اور جلد پر خراش آئے بغیر اچھے سے دھوئیں۔ شیمپو کا استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن کنڈیشنر کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ اس سے تابکاری آلودگی آپ کے بالوں میں ہی رہے گی۔ تابکاری آلودگی کی صفائی کے لئے کپڑوں کو حسب معمول دھوئیں۔ اپنے جوتوں کو گیلے کپڑے سے صاف کریں اور بعد میں یہ کپڑا پھینک دیں۔

غذا کے متعلق حکومتی ہدایت پر عمل کریں

ممکن ہے کہ حکام آپ کو ایسی اشیائے خوردونوش سے اجتناب کرنے کا کہیں جس پر ان کا کنٹرول نہ ہو۔ مثال کے طور پر، اس کا اطلاق آپ کے اپنے گھر میں اگائے جانے والے پھل اور سبزیوں کے علاوہ گھر کی ٹٹکی میں جمع کردہ بارشی پانی اور خود سے حاصل کیا جانے والا کھانا، جیسے کہ شکار کا گوشت، میٹھے پانی کی مچھلی، جنگل سے حاصل کردہ کھمبی وغیرہ پر ہوتا ہے۔ دکانوں سے خریدا گیا کھانا اور نلکے کا پانی محفوظ ہیں۔

حفاظتی ناکہ بندی، تابکاری آلودگی کی صفائی یا انخلاء کے متعلق حکومتی ہدایات کا احترام کریں

بدلتی ہوئی حکومتی ہدایات کی تفصیلات کے لئے ریڈیو، ٹی وی یا انٹرنیٹ پر نظر رکھیں۔

مزید معلومات کیلئے: <http://dsa.no/en/preparedness>