DSA Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet

Як можна захистити себе в разі ядерної аварії

Органи влади нададуть поради чи вказівки щодо того, як можна себе захистити.

Залишайтеся в приміщенні

Закрийте двері, вікна, вентиляційні канали та вимкніть пристрої для вентилювання повітря. Теплові помпи можна залишити ввімкненими. Зазвичай у приміщенні потрібно залишатися протягом короткого проміжку часу та не більше 48 годин. Перебування в приміщенні зменшить кількість радіації, впливу якої ви можете зазнати. Перебування в приміщенні також захистить вас від вдихання будь-яких радіоактивних забрудників і запобігатиме прямому радіоактивному забрудненню вашого тіла.

Прийміть душ, якщо ви зазнали радіоактивного забруднення

Ретельно вимийте себе з милом, не дряпаючи шкіру. Використовуйте шампунь, але не кондиціонер, який може залишити забруднення у вашому волоссі. Виперіть одяг звичайним способом, щоб змити будь-яке радіоактивне забруднення. Протріть взуття вологою ганчіркою та викиньте ганчірку після цього.

Приймайте таблетки йоду тільки за вказівкою органів влади

Придбайте таблетки йоду в аптеці для зберігання вдома. Зробити це слід до ядерного інциденту або аварії, щоб мати до них легкий доступ. Приймайте таблетки йоду тільки за вказівкою органів влади, причому це знадобиться зробити тільки дітям і підліткам до 18 років, дорослим віком від 18 до 40 років, а також вагітним і жінкам, які годують груддю. Таблетки йоду захищають від ризику виникнення раку щитоподібної залози після ядерної аварії.

Дотримуйтесь рекомендацій щодо харчування

Органи влади можуть порадити вам уникати їжі та напоїв, які перебувають поза межами їх контролю. Це стосується, наприклад, фруктів і овочів з вашого власного саду й городу та використання дощової води, зібраної в резервуари, а також продуктів, які ви могли б добути самостійно, як-от м’ясо диких тварин, прісноводна риба, гриби та ягоди. Їжа, придбана в магазинах, і водопровідна вода є безпечними.

Дотримуйтеся офіційних правил щодо захисних бар’єрів , деконтамінації або евакуації

Стежте за повідомленнями на радіо, телебаченні або в Інтернеті, щоб отримати актуальну інформацію про офіційні поради.

Докладніша інформація: dsa.no/en/preparedness