



## ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADKU SKAŻENIA PROMIENIOTWÓRCZEGO

Wypadki radiologiczne mogą zdarzyć się wszędzie tam, gdzie materiały radioaktywne są używane, składowane lub transportowane.

Ponadto mogą one mieć miejsce w elektrowniach jądrowych, szpitalach, uniwersytetach, laboratoriach badawczych, w zakładach przemysłowych, na głównych drogach, liniach kolejowych oraz w stocznicach.

Materiały radioaktywne są niebezpieczne z powodu szkodliwego oddziaływania niektórych typów promieniowania na komórki ciała. Im dłużej dana osoba jest narażona na promieniowanie, tym większe jest zagrożenie. Są trzy czynniki, które minimalizują oddziaływania promieniowania na twoje ciało: odległość, osłona oraz czas.

**Odległość.** Im większa odległość pomiędzy tobą a źródłem promieniowania - tym mniejszą dawkę promieniowania otrzymasz. W razie poważnych awarii jądrowych władze prawdopodobnie będą wzywać do ewakuacji, aby oddalić się od źródła promieniowania.

**Osłona** Podobnie jak odległość - im bardziej ciężkie i gęste materiały między tobą a źródłem promieniowania - tym lepiej. Właśnie dlatego, w czasie wypadków radiologicznych, władze będą zalecać pozostawanie wewnątrz pomieszczeń. W niektórych przypadkach, ściany twojego domu będą wystarczającym zabezpieczeniem.

**Czas** W większości przypadków natężenie promieniowania szybko maleje. Ograniczenie czasu przebywania w zasięgu promieniowania zmniejszy wielkość pochłoniętej dawki promieniowania. Po wystąpieniu wypadków radiologicznych, lokalne władze będą monitorować wszystkie przypadki pojawienia się promieniowania i określać, kiedy minie zagrożenie.

### Przed zagrożeniem radiacyjnym

- a) Na wypadek katastrofy miej przygotowane następujące rzeczy:
- latarkę z zapasowymi bateriami,
  - przenośne radio bateryjne z zapasowymi bateriami,
  - apteczkę i podręcznik pierwszej pomocy,
  - alarmowy zapas żywności i wody,

- zapas worków do przechowywania żywności,
  - otwieracz do konserw,
  - solidne obuwie.
- b) Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się w swoim domu.
- c) Opracuj plan komunikowania się na wypadek zagrożenia.
- d) Przygotuj plan oraz sposoby powrotu do domu członków rodziny, jeżeli w czasie wystąpienia zagrożenia są rozdzieleni (realna możliwość w ciągu dnia, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).
- e) Poproś krewnych lub znajomych, zamieszkałych w innych miejscowościach, aby służyli jako miejsce kontaktu dla twojej rodziny. Upewnij się czy wszyscy członkowie twojej rodziny znają nazwisko, adres i nr telefonu osoby kontaktowej.
- f) Jeśli prowadzisz samodzielnie gospodarstwo rolne, zastanów się nad zabezpieczeniem paszy dla zwierząt hodowlanych, ujęć wody pitnej oraz pomieszczeń dla nich.

### **W czasie zagrożenia radiacyjnego :**

- a) Zachowaj spokój:
- nie każdy wypadek, związany z wydostaniem się substancji promieniotwórczej jest dla Ciebie niebezpieczny,
  - wypadek może dotyczyć tylko terenu zakładu (elektrowni atomowej) i może nie powodować żadnych zagrożeń zewnętrznych.
- b) Uważnie i stale słuchaj radia, oglądaj telewizję krajową lub lokalną. Komunikaty określają charakter wypadku, stopień zagrożenia oraz jego zasięg i szybkość rozprzestrzeniania się – wykonaj zalecenia wynikające z komunikatów.
- c) Gdy powracasz do miejsca schronienia z zewnątrz:
- weź prysznic, zmień buty i odzież,
  - schowaj rzeczy noszone na zewnątrz do plastikowej torby i szczelnie je zamknij.
- d) Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji wykonuj je niezwłocznie, według zaleceń władz (służb ratowniczych):
- nasłuchuj w radiu i telewizji komunikatów o drogach ewakuacji, tymczasowych schronach i sposobach postępowania,
  - zabierz przygotowane na ewakuację rzeczy.
- Pamiętaj o swoich sąsiadach, którzy mogą potrzebować specjalnej pomocy przy małych dzieciach, starszych lub niepełnosprawnych osobach.
- e) W wypadku zaniechania ewakuacji, pozostań w domu:
- zabezpiecz i pozamykaj okna i drzwi,
  - wyłącz klimatyzację, wentylację, ogrzewanie nawiewowe itp.,
  - miej przy sobie cały czas włączone radio bateryjne,
  - zamknij (uszczelnij) zasuwę piwnicowe i kominowe,
  - udaj się do piwnicy lub innych pomieszczeń, poniżej powierzchni gruntu,
  - pozostań wewnątrz pomieszczeń do czasu, aż władze (służby ratownicze) ogłoszą, że jest już bezpiecznie,

- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zakryj usta i nos mokrym ręcznikiem. Bądź przygotowany do ewakuacji lub schronienia się na dłuższy czas w swoim domu.
- f) Ukryj inwentarz i nakarm go w przechowaną w zamknięciu paszą.
- g) Nie używaj telefonu, jeśli nie jest to konieczne. Linie telefoniczne są niezbędne dla akcji ratowniczej.
- h) Przechowuj żywność w szczelnych pojemnikach lub w lodówce:
  - nie zabezpieczoną żywność, przed schowaniem dokładnie opłucz,
  - zrezygnuj ze spożywania owoców, warzyw i wody z niepewnych źródeł.
- i) Dalej postępuj, zgodnie z zaleceniami określonymi przez władze (służby ratownicze) do czasu odwołania zagrożenia skażeniem promieniotwórczym.

### **Po odwołaniu zagrożenia radiacyjnego :**

- a) Opuść ukrycie i w razie najmniejszych podejrzeń o skażeniu poddaj siebie i rodzinę zabiegom sanitarnym.
- b) Unikaj spożywania żywności z twojego ogrodu oraz mleka od twoich krów i kóz, dopóki nie będą zbadane przez lokalny urząd sanitarny.
- c) W przypadku zarządzenia ewakuacji zabierz ze sobą najcenniejsze rzeczy, odzież, dokumenty i produkty żywnościowe. Zabezpiecz mieszkanie.