

Civilinės saugos rekomendacijos, kaip elgtis kilus radiaciniam pavojui

1. Kilus radiaciniam pavojui dėl branduolinės avarijos ar panaudoto branduolinio ar radiologinio sprogstamojo įtaiso ar bombos, dėl kurio susidarė radioaktyviųjų medžiagų dalelių debesis:

1.1. klausykite pranešimų per Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą;

1.2. nepasiduokite panikai, perspėkite artimuosius, kaimynus;

1.3. jei važiuojate automobiliu – sandariai uždarykite langus, išjunkite vėdinimo ir šildymo sistemas, ventiliatorius, užsidenkite kvėpavimo takus. Skubėkite namo ar į darbą, ar į kitą visuomeninį pastatą, jei esate netoli. Jei visuomeninių pastatų pasiekti neįmanoma, sustokite saugioje vietoje, jei karšta – pavėsyje ir, išjungę automobilio variklį, klausykite radijo pranešimų. Toliau važiuoti ar išlipti galite, tik kai bus paskelbtas atitinkamas pranešimas;

1.4. jei esate netoli nelaimės, sprogimo vietos – nelieskite jokių daiktų, jie gali būti radioaktyvūs:

1.5. negerkite, nevalgykite, nerūkykite užterštoje vietoje ar šalia jos;

1.6. jei esate lauke, eikite į vidų;

1.7. jei esate uždaroje patalpoje, kurių sienos ir langai nepažeisti, pasirinkite slėptuve vidinėje pastato dalyje esančią patalpą su kuo mažiau langų arba eikite į rūšį. Jei langai išdužę – pagal galimybę pasirinkite kitą saugų kambarį, esantį pastato gilumoje;

1.8. išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo sistemas, uždarykite langus, orlaides, dūmtraukių sklendes, uždenkite vėdinimo angas, patikrinkite, ar nėra plyšių, užsandarinkite lipnia juosta būsto langus ir duris;

1.9. pasirūpinkite vaikais ir kitais artimaisiais, kuriems reikia pagalbos;

1.10. jei būtina išeiti į lauką, saugokite kvėpavimo takus nuo dulkių ir dūmų: užsidenkite vienkartinė kauke, nosine ar rankšluosčiu. Jei turite, dėvėkite dujokaukę ar respiratorių;

1.11. suvarkite netoli esančius gyvulius, naminius gyvūnus į tvartus, pastatus, uždarykite šiltnamius, uždenkite šulinius;

1.12. grįžę iš lauko, būtinai nusivilkite viršutinius drabužius, nusiaukite batus ir, sudėję juos į polietileninį maišą, išneškite iš gyvenamųjų patalpų. Tada kruopščiai su muilu nusiprauskite duše, ypač atidžiai būtina išsitrinkti galvą;

1.13. kruopščiai nuprauskite lauke buvusius naminius gyvūnus (kates, šunis ir kt.);

1.14. valgyti ir gerti galima tik maistą ir gėrimus, kurie buvo sandariai uždaryti – konservus, gėrimus buteliuose, sandariose pakuotėse. Kitą maistą ir vandenį bus galima vartoti leidus visuomenės sveikatos specialistams;

1.15. jei nurodyta evakuotis, pasiimkite būtiniausius daiktus:

1.15.1. pirmosios medicinos pagalbos vaistinėle. Nepamirškite reguliariai vartojamų vaistų;

1.15.2. dokumentus (pasas, gimimo ir santuokos liudijimas, atestatas, diplomas, nuosavybės dokumentai);

1.15.3. pinigus (grynieji pinigai, kreditinės kortelės, vertybiniai popieriai, brangenybės);

1.15.4. šeimos relikvijas, kelias nuotraukas;

1.15.5. ilgai negendančių maisto produktų (2–3 dienoms);

1.15.6. geriamojo vandens;

1.15.7. reikalingų drabužių (pagal sezoną);

1.15.8. tualetinius reikmenis;

1.15.9. asmeninės apsaugos priemones (jei turite);

1.15.10. nešiojamąjį radijo imtuvą ir žibintuvėlį, atsarginius elementus, degtukus, konservų atidarytuvą;

1.15.11. mobilųjį telefoną ir jo įkroviklį;

1.16. jei radioaktyviajame debesyje ar jo iškritose yra radioaktyviojo jodo, civilinės saugos specialistai, siekdami apsaugoti skydliaukę, rekomenduoja atlikti jodo profilaktiką. Jodo tabletes pradėkite vartoti tik tuomet, kai apie tai bus paskelbta per visuomenės informavimo priemones. Jodo profilaktika – tai kalio jodido (KI) arba kalio jodato (KIO₃) tablečių (kai jų nėra, tinka 5 % jodo tinktura) vartojimas. Stabiliojo jodo preparatų vienkartinė paros dozė žmonių grupėms:

1.16.1. suaugusieji iki 40 metų (tarp jų nėščios ir maitinančios moterys) ir 13–16 metų paaugliai išgeria 130 mg kalio jodido arba 170 mg kalio jodato;

1.16.2. vaikams nuo 3 iki 12 metų skiriama 65 mg kalio jodido arba 85 mg kalio jodato, tai sudaro pusė suaugusiųjų dozės;

1.16.3. kūdikiams nuo 1 mėnesio iki 3 metų duodama 30–35 mg kalio jodido arba 40–45 mg kalio jodato. Tai ketvirtis suaugusiųjų dozės;

1.16.4. naujagimiams iki 1 mėnesio skiriama 15 mg kalio jodido arba 20 mg kalio jodato. Tai aštuntadalio suaugusiųjų dozės;

1.17. vienkartinė stabiliojo jodo dozė apsaugo skydliaukę 24 valandas. Naujagimiams iki 1 mėnesio amžiaus skiriama vienkartinė stabiliojo jodo dozė. Nėščioms ir maitinančioms moterims – ne daugiau kaip dvi vienkartinės dozės. Kitoms gyventojų grupėms gali būti skiriamos kelios vienkartinės dozės, bet ne daugiau kaip 10. Geriausia jodo tabletes gerti po valgio. Vaikams patogu jas duoti ištirpintas bet kokiame gėrime ar skystuose vaikų maisto produktuose. Ištirpintos tabletės išgeriamos nedelsiant, nes greitai tampa neaktyvios.

1.18. neturint tablečių, galima vartoti 5 % jodo tinkturą: vaikams iki 2 metų 1–2 lašai 5 % jodo tinktūros skiriami 3 kartus per dieną ne ilgiau kaip 7 paras. Vaikams nuo 2 metų ir suaugusiesiems skiriami 3–5 lašai 5 % jodo tinktūros 3 kartus per dieną ne ilgiau kaip 7 paras;

1.19. stabiliojo jodo preparatai veikia tik skydliaukę, bet neapsaugo nuo kitų jonizuojančiosios spinduliuotės rūšių poveikio. Be to, dalis žmonių yra alergiški jodui ar turi skydliaukės susirgimų. Tokiu atveju siūlome iš anksto pasikonsultuoti su gydytoju;

1.20. būkite įsijungę Lietuvos nacionalinio radijo ar televizijos programą, klausykite skelbiamų pranešimų bei vykdykite civilinės saugos rekomendacijas.

2. Jei radote neįprastomis aplinkybėmis (transporto avarijos metu, viešoje vietoje ir t.t.) ar pamatėte daiktą, pažymėtą radioaktyvumu ženklu:

2.1. nedelsdami skambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir informuokite apie radinį;

2.2. laikykitės kuo toliau nuo daiktų, pažymėtų radioaktyvumo ženklu, bet kokio regimo dūmų ar garų šaltinio;

2.3. nelieskite jokių daiktų, esančių aplinkui, nes jie gali būti radioaktyvūs;

2.4. kuo skubiau išėikite iš pavojingos zonos. Eikite prieš vėją nuo įvykio vietos. Saugus nuotolis nuo galimai užterštos zonos ribos – mažiausiai 30–50 metrų;

2.5. patarkite žmonėms kuo toliau pasitraukti nuo įvykio vietos, kol atvyks specialiosios tarnybos;

2.6. sužeistieji įvykio vietoje taip pat gali būti užteršti radioaktyviosiomis medžiagomis;

2.7. negerkite, nevalgykite, nerūkykite zonoje, kurioje esate, nes ji gali būti užteršta;

2.8. laukite, jei įmanoma, saugioje vietoje atvykstančių tarnybų ir informuokite jas apie įvykio aplinkybes;

2.9. jei išėjote anksčiau nei atvyko specialistai, grįžę namo, pasikeiskite viršutinius drabužius ir sudėkite juos į polietileninį maišą, nusiplaukite rankas, nusiprauskite veidą, jei turite galimybę – nusiprauskite duše ir klausykite skelbiamų per Lietuvos nacionalinį radiją ar televiziją pranešimų ir vykdykite civilinės saugos rekomendacijas.

Instrukcijas, kaip apsisaugoti esant radiaciniam pavojui, galima rasti čia: https://www.lt72.lt/?page_id=2950.