


# CE SĂ FACEȚI ÎN CAZUL UNUI ACCIDENT NUCLEAR



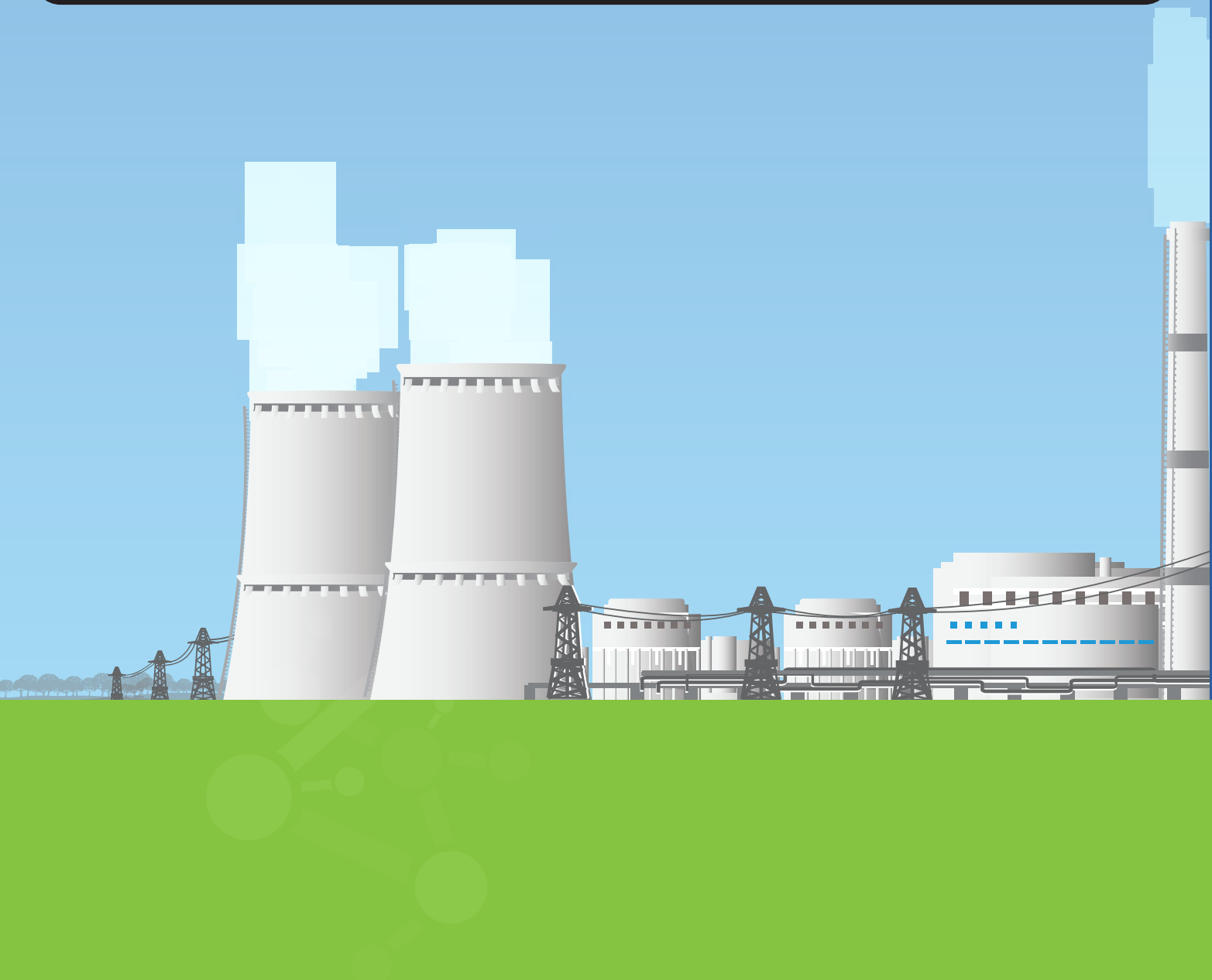
COMISIA NAȚIONALĂ PENTRU CONTROLUL ACTIVITĂȚILOR NUCLEARE (CNCAN)





Accidentele nucleare pot provoca pagube semnificative și victime din cauza expunerii la radiații, dar vă puteți proteja de efectele acestora împreună cu familia dumneavoastră, știind ce trebuie să faceți și fiind pregătiți pentru o asemenea situație. În cazul unui accident nuclear, principalele îndatoriri ale autorităților sunt avertizarea, protecția populației și informarea cu privire la căile de expunere sau contaminare, în urma unei eliberări radioactive.

Pentru a putea preveni o expunere semnificativă la radiații este important să aplicați măsurile de protecție recomandate de către autorități înainte ca materialele radioactive să fie prezente în atmosferă sau pe sol. Măsurile de protecție a populației se aplică imediat, în funcție de amploarea accidentului, în zonele care de regulă sunt definite de o rază de cerc de maxim 50 km în jurul instalației nucleare unde s-a produs accidentul. De aceea este foarte important să urmați acești pași simpli:





## Ce să faceți în cazul în care se recomandă adăpostirea?

Dacă sunt eliberate în atmosferă materiale radioactive veți fi instruiți să vă adăpostiți.



### INTRAȚI ÎN ADĂPOST

Intrați în cea mai apropiată clădire din beton sau cărămidă pentru a evita expunerea la radiații. În cazul în care copiii se află la școală, vor fi adăpostiți acolo. Adăpostiți animalele.

Închideți ușile, ferestrele, opriți ventilația și sistemele de aer condiționat.

Îndepărtați hainele contaminate și ștergeți sau spălați pielea neprotejată. Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura, dacă este posibil. Nu folosiți șervețele dezinfectante pe piele.

Mergeți la subsol sau în mijlocul clădirii. Stați departe de pereții exteriori și de acoperiș.

Folosiți orice aveți la îndemână pentru a etanșa ușile, geamurile și orice alte orificii de ventilație din cameră.

Folosiți telefonul doar în caz de urgență pentru a nu supraîncărca rețeaua.



### RĂMÂNEȚI ÎN ADĂPOST

Rămâneți în adăpost timp de 24 de ore, cu excepția cazului în care autoritățile locale oferă alte instrucțiuni.

Fiecare membru al familiei trebuie să rămână acolo unde s-a adăpostit. Reuniți-vă mai târziu pentru a evita expunerea la radiații.

Evitați ieșirile în exterior. Sunt permise numai ieșirile adulților, pentru perioade foarte scurte și numai dacă sunt îndatoriri sau sarcini urgente ce trebuie făcute.

Țineți-vă animalele de companie în interior.



### STAȚI INFORMAȚI

Urmăriți mijloacele de informare în masă disponibile pentru informații cum ar fi momentul în care puteți ieși în siguranță și locul unde trebuie să mergeți.

Serviciile de telefonie mobilă, mesagerie text, televiziune și internet pot fi întrerupte sau indisponibile. În acest caz utilizați radio-ul ca sursă de informare.

Informarea trebuie să fie permanentă. Rămâneți în locul în care vă adăpostiți până când vi se spune că totul este în siguranță sau vi se recomandă să vă evacuați.

În funcție de condițiile radiologice, autoritățile pot recomanda populației să evacueze anumite zone. Această măsură va fi comunicată de către autoritățile locale prin toate mijloacele de informare în masă disponibile (ex. radio, TV, portavoce etc.)

## Ce să faceți în cazul în care se recomandă evacuarea?

Autoritățile vă vor cere să vă părăsiți casele/evacuați doar dacă există motivul să creadă că sunteți în pericol.

### DACĂ AȚI PRIMIT ORDIN DE EVACUARE

Luați cu voi bagaj cu strictul necesar, kit-ul de urgență, medicamentele esențiale și copii ale prescripțiilor medicale, telefoanele mobile, animalele de companie.

Urmați instrucțiunile autorităților și nu deviați de la ruta indicată pentru evacuare.

Dacă nu vă auto-evacuați, mergeți la cel mai apropiat punct de adunare stabilit de către autorități. Solicitați ajutorul autorităților dacă nu găsiți singuri punctul de adunare.

Înregistrați-vă și respectați instrucțiunile autorităților în zona de adunare.

Protejați-vă casa: Înainte de părăsirea locuinței, opriți sistemele de alimentare la utilități publice și încuiați ușa.

### DOAR DACĂ AVEȚI SUFICIENT TIMP

Sunați sau trimiteți un email contactelor dumneavoastră. Spuneți-le unde intenționați să mergeți și când preconizați să ajungeți, mai ales dacă sunteți separați de alți membri ai familiei.

Asigurați provizii suficiente pentru animalele pe care trebuie să le lăsați, adăpostiți-le în locuri închise.

Marcați vizibil locurile unde sunt adunate animalele, astfel încât personalul de urgență să le găsească.

## Efectele iodului radioactiv asupra organismului

În cazul unui accident nuclear, iodul radioactiv poate fi eliberat în atmosferă. Acesta poate contamina suprafețele solurilor, apei, plantelor, legumelor, fructelor, precum și hainele și pielea persoanelor, producând astfel o contaminare externă.

Cea mai eficientă măsură de protecție constă în îndepărtarea hainelor și spălarea cu apă caldă și săpun.

De asemenea, iodul radioactiv poate fi inhalat sau ingerat prin consumul de alimente contaminate cu iod radioactiv și se va localiza la nivelul glandei tiroide. Glanda tiroidă folosește iodul pentru a produce hormoni tiroidieni și nu face diferența între iodul radioactiv și cel stabil. Măsura de protecție împotriva expunerii interne la iod radioactiv este blocarea absorbției acestuia la nivelul tiroidei prin administrarea și saturarea acesteia cu iod stabil asimilat din iodură de potasiu.



## Ce este important să știi despre iodura de potasiu (KI):

Iodura de potasiu (KI):	Când se administrează	Cât se administrează	Contraindicații
<p>Nu protejează împotriva altor substanțe radioactive.</p> <p>Nu este un antidot împotriva radiațiilor.</p> <p>Nu protejează împotriva contaminării externe provenită de la depunerea materialelor radioactive pe suprafețe.</p> <p>Nu previne pătrunderea în corp a iodului radioactiv. Previne acumularea în tiroidă prin saturarea acesteia.</p>	<p>Luați KI numai atunci când sunteți instruit în mod explicit de către autorități.</p> <p>Eficacitatea KI depinde de administrarea sa la timp. Luați KI cu maxim 2 ore înainte sau maxim 5 ore după momentul expunerii la iod radioactiv. Administrată prea devreme sau prea târziu este inefficientă.</p>	<p>Luați KI conform instrucțiunilor autorităților de sănătate publică; doza corectă de KI diferă în funcție de vârstă.</p> <p>În absența oricărei instrucțiuni explicite, trebuie luată o singură doză de KI, conform recomandărilor din tabelul 1. O singură doză de KI este de obicei suficientă pentru blocarea tiroidei timp de 24 de ore.</p>	<p>Pot exista efecte secundare, dar sunt extrem de rare și de aceea nu se iau în considerare în cazul unui risc major pentru populație, cum este un accident nuclear.</p> <p>Există și alternative pentru iod astfel încât să fie evitate contraindicațiile, dar de asemenea acestea au propriile lor contraindicații.</p>

Grupe de vârstă	Doza zilnică (mg iod)	Doza zilnică (mg KI)	Tablete de 65 mg KI
< 1 lună	12.5	16.25	0.25
1 - 36 luni	25	32.5	0.5
3 - 12 ani	50	65	1
>12 ani	100	130	2



În caz de nevoie, tabletele cu iodură de potasiu vor fi distribuite în cel mai scurt timp populației de către autoritățile de sănătate publică din fiecare județ.

# CE PUTEȚI FACE PENTRU A FI ÎN SIGURANȚĂ

## Pregătiți-vă ACUM



► Identificați cea mai bună locație de adăpost în apropierea locului în care vă petreceți mult timp, cum ar fi casa, locul de muncă și școala. Cele mai bune locații sunt cele subterane și cele în mijlocul clădirilor mari din cărămidă sau beton.



► Zonele în aer liber, vehiculele, rulotele NU oferă un adăpost adecvat. Căutați subsolurile sau centrul clădirilor mari cu mai multe etaje.



► Asigurați-vă că aveți un rucsac/kit de urgență pentru locurile în care s-ar putea să trebuiască să rămâneți timp de 24 de ore. Acesta ar trebui să includă apă îmbuteliată, alimente ambalate, medicamente de urgență, un radio cu baterii pentru a obține informații în cazul în care se întrerupe curentul electric, o lanternă și baterii suplimentare pentru obiectele esențiale. Dacă este posibil, depozitați provizii pentru mai multe zile. Țineți cont de nevoile specifice ale fiecărei persoane, inclusiv de medicamente. Nu uitați de nevoile animalelor de companie.



► Dacă veți fi pregătit, veți putea evita deplasările inutile și veți rezolva problemele medicale minore la domiciliu, evitând aglomerarea centrelor medicale și a spitalelor.

## Ce să faceți ÎN TIMPUL producerii unui astfel de eveniment



► Intrați imediat în cea mai apropiată clădire și îndepărtați-vă de ferestre.



► Dacă vă aflați în aer liber aproape de zona unei explozii, adăpostiți-vă în spatele oricărui lucru care ar putea oferi protecție. Întindeți-vă cu fața în jos pentru a vă proteja pielea expusă de căldură și de resturile care zboară.



► Dacă vă aflați într-un vehicul, opriți în siguranță și rămâneți în interiorul vehiculului.



► Intrați în cel mai apropiat adăpost pentru a vă proteja de contaminarea cu materiale radioactive. Cele mai ridicate niveluri de radiații se înregistrează imediat după apariția materialelor radioactive și apoi scad cu timpul.



► Rămâneți pe recepție pentru instrucțiuni actualizate din partea autorităților.



► Dacă vi se recomandă să vă evacuați, ascultați informațiile despre rute, adăposturi și proceduri.



► Dacă ați fost evacuat, nu vă întoarceți până când nu vi se spune de către autoritățile locale că este sigur să faceți acest lucru.



► Faceți planuri pentru a rămâne împreună cu familia sau cu prietenii în caz de evacuare. Verificați cu autoritățile locale pentru a stabili ce adăposturi publice sunt deschise.

## Rămâneți în siguranță DUPĂ producerea unui astfel de eveniment

► Imediat după ce ați intrat în adăpost, dacă ați fost afară după ce au apărut materiale radioactive în aer, îndepărtați îmbrăcămintea contaminată. Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura, dacă este posibil.



► Faceți un duș sau spălați-vă cu apă și săpun pentru a îndepărta contaminarea de pe suprafața neacoperită a corpului. Dacă nu vă puteți spăla sau face duș, folosiți un șervețel sau o cârpă curată și umedă pentru a șterge pielea sau părul care nu au fost acoperite. Dezinfectantul de mâini nu protejează împotriva contaminării cu materiale radioactive. Nu folosiți șervețele dezinfectante pe piele în scopul îndepărtării contaminării.



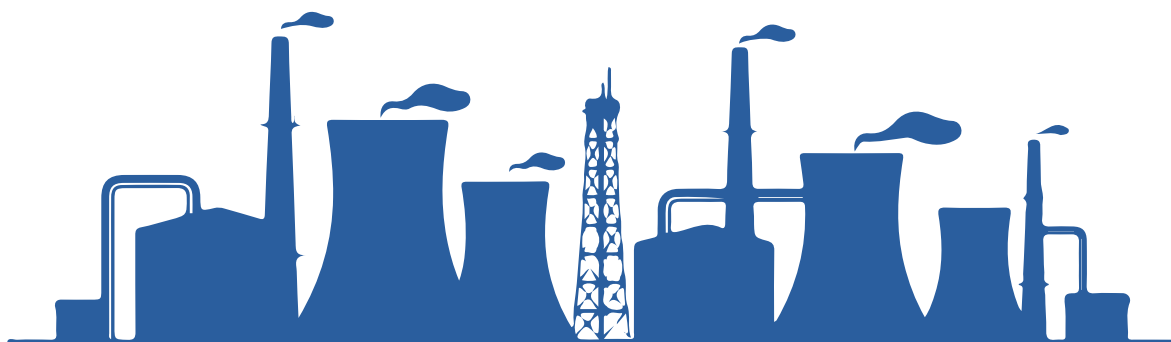
► Curățați animalele de companie care au fost afară după ce au apărut materiale radioactive în aer. Periați ușor blana animalelor de companie și spălați-le cu apă și săpun, iar materialele folosite pentru curățare se pun într-o pungă pe care o închideți bine.



► Puteți să mâncați și să beți numai produse alimentare ambalate. Nu consumați alimente sau lichide care au fost descoperite în aer liber și care pot fi contaminate.



► Dacă sunteți bolnav sau rănit, ascultați instrucțiunile despre cum și unde să obțineți îngrijiri medicale atunci când autoritățile vă spun că puteți ieși în siguranță. Dacă vă aflați într-un adăpost public, anunțați imediat personalul din acea unitate pentru ca acesta să poată suna la un spital sau o clinică locală. Dacă vă confrunțați cu o urgență medicală, sunați la 112.



Este normal să vă simțiți anxios sau stresat. Aveți grijă de dumneavoastră și vorbiți cu cineva dacă vă simțiți foarte neliniștit. Amenințarea unui incident nuclear poate adăuga un stres suplimentar.



COMISIA NAȚIONALĂ PENTRU CONTROLUL ACTIVITĂȚILOR NUCLEARE (CNCAN)  
Mai multe informații pe: <http://www.cncan.ro> și <https://fiipregatit.ro>

