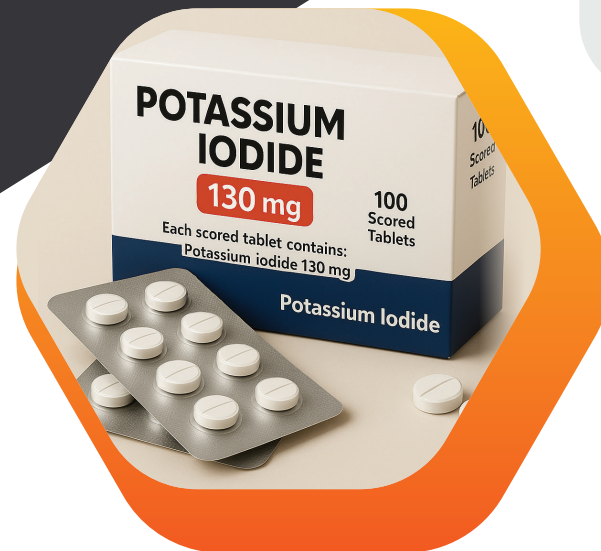




# بهداشت مواجبه با حوادث هسته ای و پرتوی

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان  
مادران باردار، افراد دارای معلولیت و سالمندان باشید



## قرص یدیدپتاسیم:

- ید رادیواکتیو فقط در راکتور هسته ای ایجاد می شود و در حوادث مربوط به مراکز غنی سازی مصرف قرص یدیدپتاسیم توصیه نمی شود.
- این قرص برای کودکان، افراد زیر ۴۰ سال، مادران باردار یا دارای نوزاد شیرخوار توصیه می شود.
- قرص یدیدپتاسیم فقط از تیروئید محافظت می کند و نه سایر قسمت های بدن.

## بعد از حادثه چه باید کرد؟

- اگر در معرض خطر تشعشع قرار گرفته اید، به پزشک مراجعه کرده و آزمایش های لازم را انجام دهید.

## اگر دستور تخلیه صادر شد، با توجه به توصیه ها منطقه را ترک کنیم:

- زمانی که دستور تخلیه داده شود باید در همان جایی که هستیم، بمانیم.
- پس از دستور تخلیه، باید صرفاً به مرکز پذیرش تعیین شده برویم تا غربالگری آلودگی مواد پرتوزا انجام شود.





## بهداشت مواجهه با حوادث هسته ای و پرتوی

### ۱- اگر تهدید به حمله هسته ای اعلام شد:

- اطلاعات را فقط از منابع رسمی و معتبر دریافت کنید.
- یک کیف اضطراری شامل آب، غذا و وسایل ضروری در خانه آماده داشته باشید.

### ۲- اگر حمله به بخش های غیرهسته ای تاسیسات بود:

- پیگیر اخبار و هشدارهای رسمی باشید.
- فقط طبق توصیه مسئولان اقدام کنید.

### ۴- اگر مواد رادیواکتیو به خارج از محوطه منتشر شد:

- اگر در فضای باز بودید، فوراً وارد نزدیک ترین ساختمان شوید. حداقل لایه بیرونی لباس تان را قبل از ورود به ساختمان خارج کنید تا از انتشار مواد پرتوزا به داخل ساختمان جلوگیری کنید. لباس و کفش تان را بیرون ساختمان قرار دهید.
- دوش بگیرید و بدن خود را با آب و صابون شستشو دهید. درآوردن لباس می تواند تا ۹۰ درصد آلودگی مواد پرتوزا را از بین ببرد.
- اگر نمی توانید دوش بگیرید، دست ها، صورت و قسمت هایی از بدن که بدون پوشش هستند، را در سینک یا زیر شیر آب بشوید.
- اگر به سینک یا شیر آب دسترسی ندارید، از دستمال مرطوب، پارچه مرطوب تمیز یا حوله کاغذی مرطوب برای پاک کردن قسمت هایی از بدن که بدون پوشش هستند، استفاده کنید.
- فن ها، تهویه ها و سیستم گرمایشی هوا که هوا را از بیرون وارد ساختمان می کنند را خاموش کنید. تمام پنجره ها، درها و دریچه دودکش ها را ببندید.
- از نوار چسب و پلاستیک برای اطمینان از بستن درز در و پنجره استفاده کنید.
- اگر نمی توانید بلافاصله داخل ساختمان شوید، دهان و بینی خود را با ماسک، پارچه یا حوله بپوشانید.
- اگر در داخل یک وسیله نقلیه هستید، فوراً وارد یک ساختمان شوید خودروها در برابر مواد پرتوزا حفاظت خوبی ندارند.
- پس از ورود به ساختمان، به زیرزمین یا وسط ساختمان بروید.



### ۳- اگر به تاسیسات هسته ای حمله شد و احتمال انتشار محدود رادیواکتیو وجود داشت:

- فوراً وارد نزدیک ترین ساختمان یا منزل شوید.
- در و پنجره ها را ببندید.
- به دستورالعمل های رسمی گوش دهید و آن ها را دنبال کنید.