



OSOBY
INDYWIDUALNE
I RODZINY

ZAGROŻENIA RADIOLOGICZNE ORAZ JĄDROWE

INSTRUKCJA REAGOWANIA



Zagrożenia radiologiczne mogą być powodowane przez broń jądrową, materiały wybuchowe zmieszane z materiałami radioaktywnymi („brudne bomby”), wypadki w elektrowniach jądrowych, wypadki w trakcie transportu materiałów radioaktywnych lub wypadki zawodowe. W wystarczająco dużych ilościach promieniowanie może powodować oparzenia skóry, chorobę popromienną oraz zwiększone ryzyko nowotworów.



Wejdź do budynku.

Jeśli znajdujesz się w samochodzie:

- ▶ Zjedź na pobocze, wyłącz silnik, zamknij okna i wentylatory, wyłącz klimatyzację lub ogrzewanie.
- ▶ Przykryj nos i usta chusteczką, szmatką lub rękawem.
- ▶ Pozostań w samochodzie lub znajdź schronienie w pobliskim budynku.

Jeśli znajdujesz się na zewnątrz:

- ▶ Przykryj nos i usta chusteczką, szmatką lub rękawem.
- ▶ Szybko wejdź do budynku, którego ściany i okna nie zostały uszkodzone. W przypadku uszkodzenia ścian lub okna wejdź do wewnętrznego pomieszczenia lub poszukaj innego budynku.
- ▶ Zabierz ze sobą zwierzęta domowe, jeśli to możliwe i bezpieczne.
- ▶ W przypadku wybuchu jądrowego udaj się do środka budynku, jak najdalej dachu i okien. Najlepiej schronić się w piwnicy.

Gdy znajdziesz się wewnątrz:

- ▶ Zamknij okna, drzwi zewnętrzne oraz inne otwory.
- ▶ W mieszkaniach lub apartamentach wyłącz wentylatory okienne, klimatyzację oraz system grzewczy/chłodzący pobierający powietrze z zewnątrz.
- ▶ Zdejmij obuwie i zewnętrzne warstwy odzieży i umieść je w szczelnych torbach lub pojemnikach. Nie używaj tej odzieży ponownie. Miasto zapewni instrukcje dotyczące jej usuwania.

WYTYCZNE OGÓLNE

- ▶ Informacje dotyczące zdrowia należy pozyskiwać z wiarygodnych źródeł (nyc.gov, cdc.gov oraz 311).
- ▶ W celu otrzymywania informacji o zdarzeniach awaryjnych należy subskrybować usługę Notify NYC (powiadomienia miasta Nowy Jork).
- ▶ W przypadku jakichkolwiek trudności należy odwiedzić stronę lifenet.nyc w celu uzyskania pomocy w swoim języku.
- ▶ W sytuacji awaryjnej należy zawsze dzwonić pod nr 911.

- Delikatnie wydmuchaj nos i wyrzuć chusteczkę splukującą w toalecie.
- Umyj ciało i włosy od góry do dołu wodą z mydłem.
 - Picie wody i korzystanie z pryszniców jest bezpieczne, chyba że urzędnicy nakażą inaczej.
 - Nie wyparzaj, nie ścieraj ani nie szoruj skóry.
 - Nie używaj odżywkki – może powodować przywieranie cząsteczek do włosów.
 - Jeśli nie możesz skorzystać z prysznica, umyj dłonie, twarz i odsłonięte części ciała nad zlewem lub wytrzyj się wilgotną szmatką.



Pozostań w domu.

- NIE ewakuuj się, chyba że otrzymasz takie instrukcje.
- Lokalne władze ogłoszą, jeśli woda kranowa jest niebezpieczna. Pij wodę butelkowaną i jedz żywność ze szczelnych opakowań.
- Wszelkie zapakowane produkty lub znajdujące się w lodówce, zamrażarce lub spiżarni z dala od wypadku są bezpieczne. W razie wątpliwości oplucz opakowanie przed jego otwarciem.
- Żywność dla zwierząt domowych w szczelnych opakowaniach jest bezpieczna. Oplucz miski dla zwierząt, pojemniki lub opakowania przed użyciem.



Bądź zorientowany.

- Korzystaj z radia, telewizji, komputerów lub urządzeń mobilnych, aby uzyskać od urzędników informacje dotyczące sposobu zapewnienia bezpieczeństwa.



Skorzystaj z pomocy lekarza w bezpieczny sposób.

- Jeśli obrażenie nie zagraża życiu, nie opuszczaj schronienia do czasu aż władze uznają, że to bezpieczne.
- W przypadku oparzeń, nudności lub wymiotów niezwłocznie po narażeniu na promieniowanie, należy natychmiast skorzystać z pomocy lekarskiej, gdy bezpieczne jest opuszczenie schronienia.
- W razie konieczności zostaną utworzone Community Reception Centers (lokalne ośrodki przyjęć) przez Wydział Zdrowia lub straż pożarną, służące do kontroli osób narażonych na promieniowanie i skażenie. Miasto zapewni instrukcje, kiedy i gdzie należy się udać. Nie należy udawać się do szpitala w celu skorzystania z tych usług.



RADIOLOGICAL AND NUCLEAR EMERGENCIES RESPONSE GUIDE



A radiological emergency can be caused by nuclear weapons, explosives mixed with radioactive materials (“dirty bombs”), nuclear power plant accidents, transportation accidents involving radioactive materials or occupational accidents. In high enough quantities, radiation can cause skin burns, radiation sickness and an increased risk of cancer.



Get inside.

If you are in a car:

- ▶ Pull to the side of the road, turn off the engine, close the windows and vents, and turn off the air conditioner or heater.
- ▶ Cover your nose and mouth with a tissue, cloth or sleeve.
- ▶ Stay in the car, find shelter if there are buildings nearby or go underground.

If you are outside:

- ▶ Cover your nose and mouth with a tissue, cloth or sleeve.
- ▶ Quickly enter a building whose walls and windows have not been damaged. If there is any damage to a wall or window, move to an interior room or find another building.
- ▶ Take pets with you if it is possible and safe to do so.
- ▶ In the case of a nuclear explosion, go to the center of the building, as far from the roof and windows as possible. Going to the basement is best.

Once inside:

- ▶ Shut windows, outside doors and other openings.
- ▶ In houses or apartments, turn off window fans, air conditioners and heating/cooling systems that bring air from outside.
- ▶ Remove shoes and outer layers of clothing and put them in sealable bags or containers. Do not reuse these clothes. The City will provide instructions on disposal.

GENERAL GUIDELINES

- ▶ **Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).**
- ▶ **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- ▶ **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.**
- ▶ **In an emergency, always call 911.**

- Gently blow your nose and flush the tissue down the toilet.
- Wash your body and hair from the top down with soap and water.
 - Water is safe to use for showers and drinking unless officials say otherwise.
 - Do not scald, scrub or scratch your skin.
 - Do not use conditioner—it can cause particles to stick to your hair.
 - If you cannot take a shower, wash hands, face and exposed parts of your body at a sink, or wipe yourself down with a wet cloth.



Stay inside.

- Do NOT evacuate unless instructed to do so.
- Local authorities will announce if the tap water is unsafe. Drink bottled water and eat food from sealed containers.
- Anything packaged or in a freezer, refrigerator or pantry away from the incident is safe. If in doubt, rinse packaging before opening.
- Pet food in sealed containers is safe for animals to eat. Rinse pet bowls, containers or packaging before using.



Stay informed.

- Use radios, televisions, computers or mobile devices for information from officials about how to stay safe.



Get medical help safely.

- Unless you have a life-threatening injury, do not leave your shelter until authorities have said it is safe to go outside.
- If you have skin burns or nausea, or begin vomiting shortly after radiation exposure, seek medical attention as soon as it is safe to leave your shelter.
- If necessary, Community Reception Centers will be set up by the Health Department and the Fire Department to check people for radiation exposure and contamination. The City will provide instructions of when and where to go. Do not go to hospitals for this service.