Hva kan du gjøre for å beskytte deg ved en atomulykke?

Myndighetene kan gi råd eller pålegg om tiltak som du bør følge:



Hold deg innendørs

Lukk dører, vinduer og luftekanaler, steng av ventilasjonen. Varmepumper kan være på. Innendørsopphold vil normalt ha kort varighet og ikke utover 2 døgn. Innendørsopphold reduserer hvor mye stråling du utsettes for. Det hindrer også at du puster inn radioaktiv forurensning eller får det på kroppen.



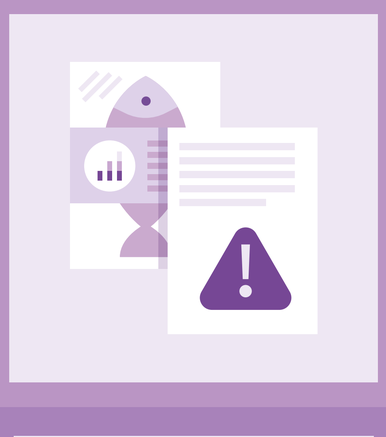
Ta jodtabletter bare dersom myndighetene gir råd om det

Kjøp jodtabletter på apoteket for hjemmelagring. Gjør dette før en ulykke skjer, slik at du har dem tilgjengelig. Jodtabletter skal du kun ta etter råd fra myndighetene, og det vil bare være nødvendig for barn under 18 år, voksne 18–40 år, gravide og ammende. Tablettene beskytter mot kreft i skjoldbruskkjertelen.



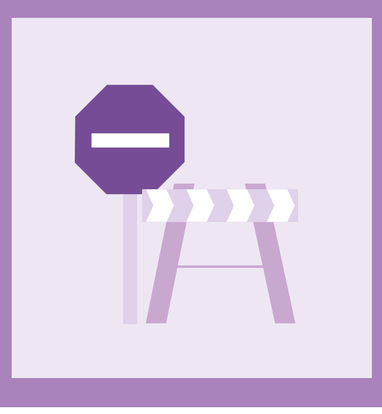
Dusj om du har fått radioaktiv forurensning på deg

Vask deg med såpe uten å skrape opp huden. Bruk sjampo, men ikke balsam som kan feste forurensningen til håret. Vask klær i maskinen som normalt. Tørk av skoene med en fuktig fille og kast fillen etterpå.



Følg kostholdsråd

Myndighetene kan gi råd om å unngå mat og drikke som ikke er kontrollert av myndighetene. Gjelder f.eks. frukt og grønnsaker fra egen hage og vann fra cisterne, samt mat som du sanker selv som vilt, ferskvannsfisk, sopp og bær. Mat kjøpt i butikk og drikkevann i springen er trygt.



Respekter myndighetenes bestemmelser om avsperringer, rensing eller evakuering

Følg med på radio, tv eller internett for å få oppdatert informasjon om myndighetenes råd.

Les mer om rådene på dsa.no/atomberedskap

DSA Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet