# Kva kan du gjere for å beskytte deg ved ei atomulykke?

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



## Hald deg innandørs

Lat att dører, vindauge og luftekanalar, steng av ventilasjonen. Varmepumper kan vere på. Innandørsopphald vil normalt ha kort varigheit og ikkje utover 2 døgn. Innandørsopphald reduserer kor mykje stråling du vert utsett for. Det hindrar også at du pustar inn radioaktiv forureining eller får det på kroppen.



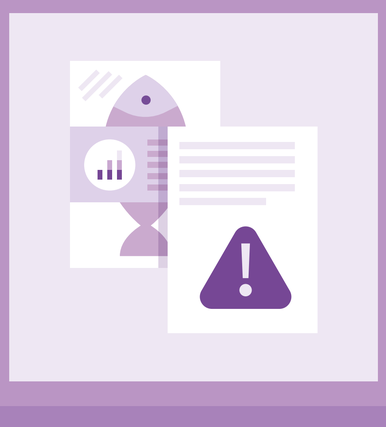
## Ta jodtabletter berre dersom myndigheitene gir råd om det

Kjøp jodtablettar på apoteket for å lagre heime. Gjer dette før ei ulykke skjer, slik at du har dei tilgjengeleg. Jodtablettar skal du berre ta etter råd fra myndigheitene, og det vil berre være nødvendig for barn under 18 år, vaksne 18–40 år, gravide og ammande. Tablettane beskyttar mot kreft i skjoldbruskkjertelen.



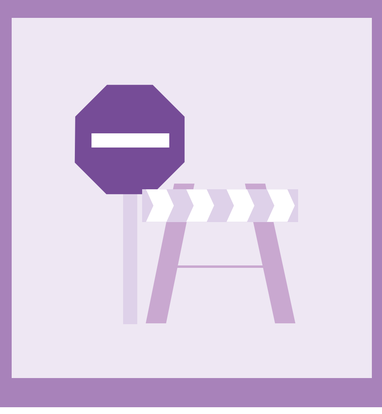
## Dusj om du har fått radioaktiv forureining på deg

Vask deg med såpe utan å skrape opp huden. Bruk sjampo, men ikkje balsam som kan feste forureininga til håret. Vask kla i maskinen som normalt. Tørk av skoa med ein fuktig klut og kast kluten etterpå.



## Følg kosthaldsråd

Myndigheitene kan gi råd om å unngå mat og drikke som ikkje er kontrollert av myndigheitene. Gjelder t.d. frukt og grønnsaker fra eigen hage og vatn frå cisterne, i tillegg til mat du sankar sjølv som vilt, ferskvassfisk, sopp og bær. Mat kjøpt i butikk og drikkevatn i springen er trygt.



## Respekter myndigheitene sine bestemmingar om avsperringar, reinsing eller evakuering

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

Les meir om råda på dsa.no/atomberedskap

DSA Direktoratet for strålevern og atomtryggleik