

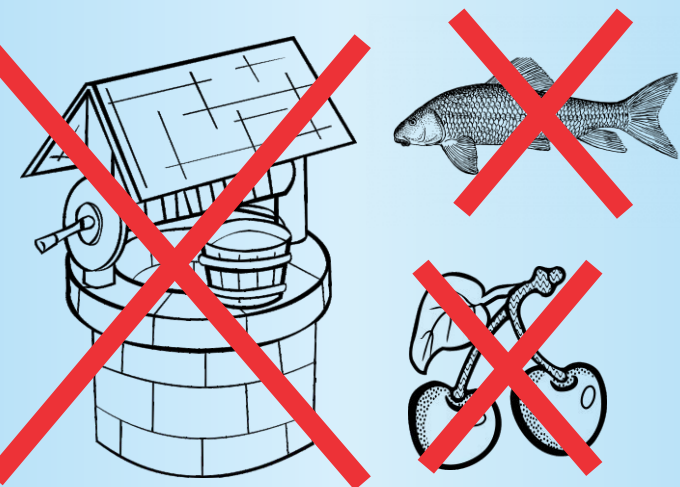
Kaip maitintis, ką gerti, esant radioaktyviojo užterštumo rizikai aplinkoje?

**Rekomenduojama nevalgyti vaisių, daržovių, žuvies, žvėrienos, negerti pieno, kurie gali būti užteršti radioaktyviosiomis medžiagomis, nevirtoti vandens iš šulinių ar kitų telkinių, kurie gali būti užteršti.**

Saugu vartoti maisto produktus ir gėrimus, esančius sandariose pakuotėse (plastikiniai maišeliai, indeliai, buteliai; stiklo ir metalinės pakuotės), taip pat jeigu jie buvo kitaip apsaugoti nuo galimos radioaktyviosios taršos. Įsidėmėtina, kad prieš atidarant bet kokią pakuotę, rekomenduojama ją nušluostyti šluoste ar popieriniu rankšluosčiu (panaudotos šluostės ir popieriniai rankšluosčiai turėtų būti sudedami į plastikinį maišelį).

Svarbu negerti ir nevirtoti buitiniams reikmėms vandens iš atvirų telkinių (iš šulinio), kol nebus oficialaus kompetentingos institucijos pranešimo. Būtina žinoti, kad vandens, kuriame yra radionuklidų, virinimas nesumažina radioaktyviosios taršos.

Saugu vartoti centralizuotai tiekiamą vandenį, jeigu kompetentingos institucijos nenurodo kitaip, taip pat vandenį iš butelių ar kitų talpyklų.



Kaip tinkamai pašalinti radioaktyvias medžiagas?



Radioaktyviosios dulkės nuo kūno paviršiaus gana lengvai pašalinamos plaunant tekančiu šiltu arba kambario temperatūros vandeniu su muilu (taip pašalinama iki 95 proc. radioaktyviųjų medžiagų).

**Jeigu manote, kad buvote užterštas radioaktyviosiomis medžiagomis:**

➔ grįžę į namus, atsargiai nusirenkite viršutinius drabužius, jų nepurtykite ir nevalykite, stenkitės kuo mažiau liestis prie drabužių paviršiaus. Sudėkite juos į plastikinį maišelį ir laikykite atokiau nuo žmonių ir gyvūnų;

➔ nusiprauskite po tekančiu šiltu vandeniu su muilu. Odos stipriai netrinkite, tik gerai ją nuplaukite. Plaukus plaukite tik šampūnu, nenaudokite kondicionieriaus. Prausiantis reikia stengtis, kad užterštas vanduo nepatektų į akis, burną, nosį, ant žaizdų;

➔ persirenkite švariais drabužiais;

➔ kai bus paskelbta radioaktyviosiomis medžiagomis užterštų daiktų surinkimo vieta, nuvežkite ten drabužius, kuriuos nusirengėte.

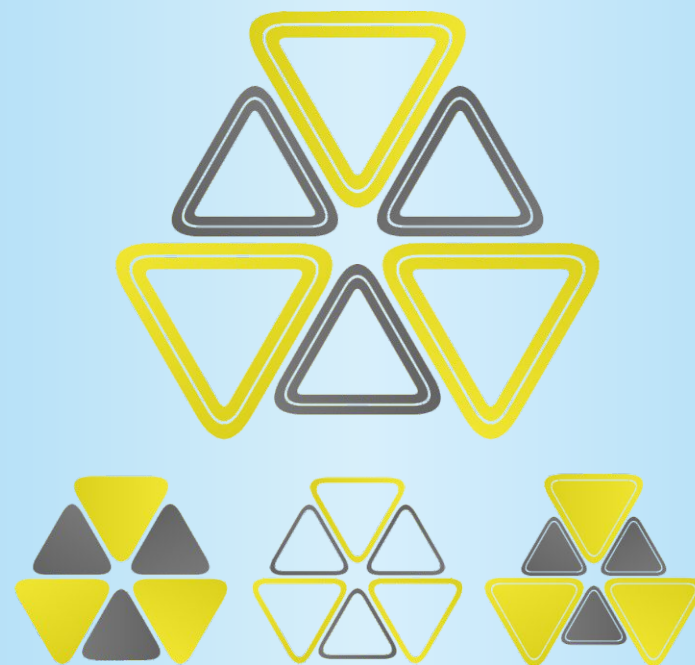
Išvykti iš užterštų radioaktyviosiomis medžiagomis vietovių galima tik per apšvitos kontrolės ir sanitarinio švarinimo punktus, kuriuose atliekama žmonių dozimetrinė kontrolė, o paskui sprendžiama, ar reikia atlikti sanitarinį švarinimą.

Koks jonizuojančiosios spinduliuotės poveikis?

Skylant atomams (radionuklidams) susidaro energija, vadinamoji jonizuojančioji spinduliuotė.

Veikiant jonizuojančiajai spinduliuotei gali pakisti atomų, molekulių, ląstelių struktūra, atsirasti audinių ir organų pažeidimų.

Net ir mažiausios jonizuojančiosios spinduliuotės apšvitos dozės gali sukelti sveikatos sutrikimų.



**Apšvita radioaktyviosiomis medžiagomis:**

➔ **išorinė apšvita** – tai apšvita, kurią žmogus patiria, kai ją veikia jonizuojančioji spinduliuotė iš aplinkos;

➔ **vidinė apšvita** – tai apšvita, kurią žmogus patiria, kai į jo organizmą kvėpuojant, su maistu arba tiesiogiai per kūno odą ar žaizdas patenka radioaktyviųjų medžiagų.

Kokios priemonės gali padėti sumažinti apšvitos pavojų?



**Norint apsaugoti nuo jonizuojančiosios spinduliuotės apšvitos, reikia:**

- ➔ kuo trumpiau būti prie jonizuojančiosios spinduliuotės šaltinio ar radioaktyviosiomis medžiagomis užterštoje teritorijoje;
- ➔ kuo toliau būti nuo jonizuojančiosios spinduliuotės šaltinio ar radioaktyviosiomis medžiagomis užterštos teritorijos;
- ➔ slėptis uždaroje patalpoje ar kitoje priedangoje;
- ➔ stengtis neįkvėpti radioaktyviųjų medžiagų ir nevirtoti radioaktyviosiomis medžiagomis užteršto maisto, vandens, kuriame gali jų būti.

**Pasirūpinkite kvėpavimo takų apsaugos priemonėmis. Iš anksto įsigykite vienkartinį respiratorių, pasigaminkite vatos ir marlės raiščių. Tinkamas jų naudojimas sumažins radioaktyviųjų medžiagų patekimą į organizmą per kvėpavimo takus.**

Būtina žinoti, kad panaudotus vienkartinis respiratorius ar vatos ir marlės raiščius reikia išmesti.

Pasirūpinkite polietilininiais apsiaustais, kurie apsaugos viršutinius drabužius nuo išorinio užterštumo radioaktyviosiomis medžiagomis.

Kaip organizuojama gyventojų apsauga branduolinės ar radiologinės avarijos atveju?

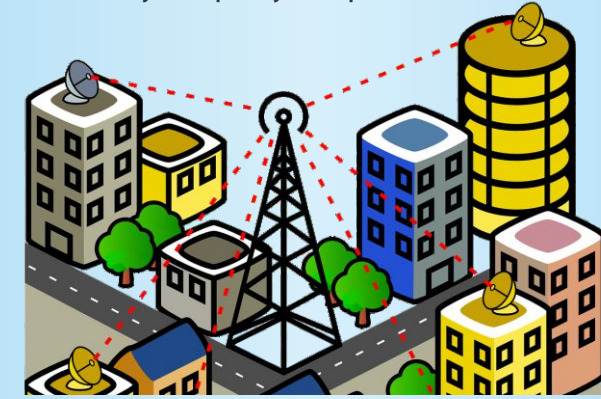
Nuo Baltarusijos atominės elektrinės (toliau – Baltarusijos AE) į Lietuvos Respublikos teritoriją patenka šios avarinės parengties zonos ir avarinio planavimo atstumai:

- ➔ skubių apsaugomųjų veiksmų zona (30 km nuo Baltarusijos AE);
- ➔ išplėstinio planavimo atstumas (iki 100 km nuo Baltarusijos AE);
- ➔ maisto ir kitų produktų vartojimo apribojimų planavimo atstumas (iki 300 km nuo Baltarusijos AE).

**Šiose teritorijose numatomi taikyti apsaugomieji veiksmai skubių apsaugomųjų veiksmų zonoje:** gyventojų informavimas ir konsultavimas, žmonių slėpimasis, žmonių evakavimas, kvėpavimo takų apsauga, jodo profilaktika, žmonių dezaktyvavimas, radionuklidais užteršto maisto, geriamojo vandens vartojimo apribojimas.

**Teritorijoje, kuri patenka į išplėstinio planavimo atstumą:** gyventojų informavimas ir konsultavimas, jodo profilaktika, žmonių slėpimasis (prireikus), laikinasis gyventojų perkėlimas (prireikus), radionuklidais užteršto maisto, geriamojo vandens vartojimo apribojimas.

**Teritorijoje, kuri patenka į maisto ir kitų produktų vartojimo apribojimų planavimo atstumą:** gyventojų informavimas ir konsultavimas, maisto, pieno, geriamojo vandens ir ne maisto produktų radiologinė kontrolė, vartojimo apribojimai (prireikus).



**CIVILINĖS SAUGOS  
REKOMENDACIJOS GYVENTOJAMS,  
KAIP ELGTIS, JEI ĮVYKTŲ  
BRANDUOLINĖ AR  
RADIOLOGINĖ AVARIJA**



# Ką būtina žinoti, jei įvyktų branduolinė ar radiologinė avarija?

Įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai:

- ➔ aplinkoje gali pasklisti didelis kiekis radioaktyviųjų medžiagų;
- ➔ kuo daugiau radioaktyviųjų medžiagų pasklinda aplinkoje, tuo didesnis jonizuojančiosios spinduliuotės (radiacijos) pavojus;
- ➔ patekusias į orą radioaktyvias medžiagas išsklaido vėjas;
- ➔ šios medžiagos ilgai nusėda ant žemės ir vandens paviršiaus;
- ➔ radioaktyviosios medžiagos iš išorės švitina žmones ir gyvūnus;
- ➔ šios medžiagos, patekusios į organizmą, gali pakenkti vidaus organams.

Ką daryti išgirdus kaukiančias sirenas ar gavus perspėjimo pranešimą?



Pirmoji gyventojų apsaugos priemonė yra jų perspėjimas. **Lietuvoje veikia gyventojų perspėjimo ir informavimo sistema, kurią sudaro:**

- ➔ sirenos;
- ➔ trumpieji perspėjimo pranešimai į mobiliuosius telefonus;
- ➔ Lietuvos nacionalinis radijas ir televizija.

**Iškilus grėsmei gyventojų sveikatai, gyvybei, turtui ir aplinkai:**

- ➔ jungiamos sirenos;
- ➔ išsiunčiami trumpieji perspėjimo pranešimai;
- ➔ per radiją, televiziją ir kitas visuomenės informavimo priemonės skelbiama informacija apie gresiantį pavojų;
- ➔ teikiamos rekomendacijos, kaip apsisaugoti.

Išgirdus įspėjimą garsinį civilinės saugos signalą „Dėmesio visiems“, reikia nedelsiant įsijungti radiją ar televizorių, išklausti skelbiamą informaciją ir rekomendacijas, kaip elgtis.

**Svarbiausia – iš klausius jas, vykdyti atsakingų pareigūnų nurodymus ir pasirūpinti savo bei artimųjų saugumu.**

Toliau būtina sekti per visuomenės informavimo priemonės perduodamą informaciją, nes keičiantis situacijai, gali būti rekomenduojama imtis kitų veiksmų ir priemonių, kurie padėtų sumažinti pavojų.

Kaip apsisaugoti nuo radioaktyviojo užterštumo?

**Jeigu perspėjimą apie radiacinį pavojų išgirdote būdami lauke:**

- ➔ kuo greičiau eikite į pastatą, kurio langai ir sienos nėra pažeisti. Uždarykite visus langus ir duris, būkite atokiau nuo sienų (aplinkoje pasklidus radioaktyviosioms medžiagoms, saugiau būti patalpoje nei lauke);
- ➔ saugokite kvėpavimo takus: nosį ir burną užsidenkite nosine, šaliku ar drabužiu, kurį tuo metu dėvite, dalimi – į organizmą pateks mažiau radioaktyviųjų medžiagų;
- ➔ nelieskite daiktų ar nuolaužų, kurie gali būti užteršti radioaktyviosiomis medžiagomis;
- ➔ sekite pranešimus per radiją ir televiziją.

**Jeigu perspėjimą apie radiacinį pavojų išgirdote būdami namuose:**

- ➔ likite patalpoje, kol nepaskelbta kita informacija. Nedelsdami uždarykite visus langus, orlaides, duris, dūmtraukių sklendes, užsandarinkite vėdinimo angas, išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo sistemas;
- ➔ jeigu langai ir durys nesandarūs, jų tarpus apklijuokite popieriaus arba izoliacijos juostelėmis. Tai padės sumažinti galimą radioaktyviųjų dulkių patekimą į patalpas;
- ➔ maisto produktus sudėkite į sandarius indus;
- ➔ geriamąjį vandenį laikykite sandariai uždaruose induose, stiklainiuose, jeigu turite galimybę, uždenkite šulinius;
- ➔ naminius gyvūnus laikykite namuose, o galvijus suvarykite į tvartą ir jį uždarykite. Parūpinkite jiems vandens ir pašaro kelioms dienoms;
- ➔ į lauką eikite užsidėję vienkartinį respiratorių, jei turite, ar pasigamintą vatos ir marlės raištį, kurie apsaugos kvėpavimo takus nuo radioaktyviųjų dulkių;
- ➔ sekite pranešimus per radiją ir televiziją.

Ką būtina žinoti, jei tektų evakuotis?

Gyventojai evakuojami iki radioaktyviųjų medžiagų patekimo į aplinką arba praslinkus radioaktyviajam debesui, atsižvelgiant į prognozuojamą avarijos mastą, atliktų matavimų vertinimus, prognozuojamą radioaktyviųjų medžiagų pernašą ore, jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio gyventojams riziką, meteorologines sąlygas ir kitus veiksnius.

**Per radiją ir televiziją bus pranešta, iš kurių teritorijų gyventojai bus evakuojami į kitas teritorijas, kur jiems laikinai bus suteiktos gyvenamosios patalpos.**

Gyventojų evakavimą organizuoja savivaldybės, kurios iš anksto numatytose patalpose ir vietose įkuria gyventojų surinkimo, tarpinius gyventojų evakavimo ir gyventojų priėmimo punktus. Gyventojai evakuojami savivaldybės transporto priemonėmis, jie apgyvendinami laikinose gyvenamosiose patalpose.

Nusprendusieji evakuotis nuosavomis transporto priemonėmis, privalo važiuoti tik nurodytais maršrutais. Šeima turėtų vykti vienu automobiliu (mažesnė tikimybė pasimesti jos nariams, mažiau transporto priemonių keliuose).

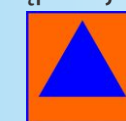
**Rekomenduojama pasiimti būtiniausias daiktus:**

svarbiausius dokumentus (pasą, asmens tapatybės kortelę, nuosavybės dokumentus), negendančių maisto produktų 2–3 dienoms, geriamojo vandens, pinigų, vaistų, drabužių, higienos reikmenų, nešiojamąjį radijo imtuvą ir žibintuvėlį, atsarginių elementų, degtukų, mobilųjį telefoną ir jo įkroviklį.



Kas gali apsaugoti?

**Kolektyvinės apsaugos statiniai** – tai statiniai, kurie gali būti pritaikyti gyventojams laikinai prisiglausti, jeigu įprastoje gyvenamojoje aplinkoje jiems grėstų pavojus.



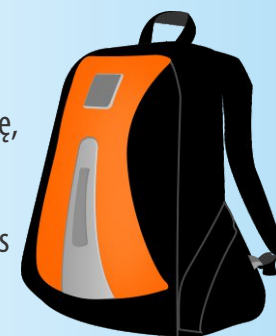
**Kolektyvinės apsaugos statiniai yra pažymėti specialiuoju ženklu** – mėlynu lygiakraščiu trikampiu oranžiniame kvadrato.

Informaciją apie savivaldybėse esančius šiuos statinius rasite savivaldybių svetainėse, savivaldybių ekstremaliųjų situacijų valdymo planuose ir interneto svetainėje [www.lt72.lt](http://www.lt72.lt).

**Kuo privalu pasirūpinti, kad 72 val. galima būtų išgyventi neišeinant iš namų**

Namuose visada reikia turėti maisto, vandens, gyvybiškai svarbių vaistų ir kitų būtinų atsargų. **Jei prireiktų skubiai išvykti, būkite iš anksto pasiruošę:**

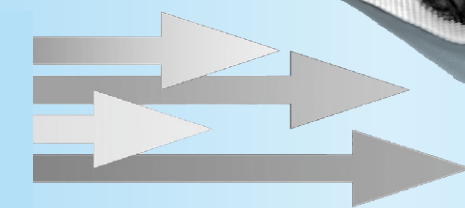
svarbiausius dokumentus ir jų kopijas, žibintuvėlį ir radijo imtuvą su atsarginiais elementais, pirmosios pagalbos rinkinį, maisto daavinį 3 paroms ir vandens atsargų, supilstytų į mažus buteliukus. Visa tai paranku laikyti kuprinėje. Į ją taip pat įsidėkite artimųjų nuotraukų, kad netektų skubant jų ieškoti, drabužių persirengti (patogius batus, neperšlampamą, neperpučiamą striukę, megztinį, šiltas kelnes), tualetu reikmenų, šeimos nariams būtinus medikamentus, degtukų (sudėkite juos į vandeniu atsparią dėžutę), pieštuką, popieriaus ir grynujų pinigų.



Su šeimos nariais iš anksto susitarkite, kas galėtų būti kontaktinis asmuo, kuriam paskambinę pranešumėte savo buvimo vietą, jeigu įvykus nelaimėi, negalėtumėte pranešti artimiesiems. Svarbu, kad kiekvienas šeimos narys žinotų to asmens vardą, pavardę, adresą, telefono numerį.

Kaip veikia kalio jodidas?

Kada ir kaip jį vartoti?



Branduolinės avarijos atveju aplinkoje gali pasklisti radioaktyvusis jodas, kuris kaupiasi skyd liaukėje.

Apsaugoti ją galima laiku ir tinkamai vartojant stabiliojo jodo preparatus.

Kalio jodido tabletėse yra stabiliojo jodo, kuris prisotina skyd liaukę ir neleidžia patekti į ją radioaktyviajam jodui. Tai sumažina skyd liaukės ligų riziką.

**Įsidėmėtina**, kad kalio jodido tabletės neapsaugo nuo išorinės ar vidinės apšvitos, kurią lemia kiti aplinkoje pasklidę radionuklidai.

Šias tabletes galima vartoti tik Sveikatos apsaugos ministerijai rekomendavus.

**Stabiliojo jodo preparatai skiriami kelias valandas prieš avariją (ne anksčiau kaip prieš 6 val.), jeigu prognozuojama, kad ji neišvengiamai įvyks, arba skubiai po jos (ne vėliau kaip per 2–3 val.).**