



REKOMENDACIJOS GYVENTOJAMS:

kaip elgtis, jei įvyktų branduolinė ar radiologinė avarija?

ZAŁECENIA DLA MIESZKAŃCÓW:

jak należy zachować się w razie jądrowego lub radiologicznego wypadku.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ:

Что делать в случае ядерной или радиологической аварии?



VIDAUS REIKALŲ
MINISTERIJA



PRIEŠGAISRINĖS APSAUGOS
IR GELBĖJIMO DEPARTAMENTAS



www.lt72.lt

KAIP GYVENTOJAI BŪTŲ PERSPĖJAMI APIE PAVOJŲ ĮVYKUS BRANDUOLINEI AVARIJAI

**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**



Išgirdus įspėjamąjį garsinį civilinės saugos signalą „Dėmesio visiems“, reikia:

- nedelsiant įsijungti Lietuvos nacionalinį radiją ar televiziją;
- išklaudyti skelbiamą informaciją;
- vykdyti atsakingų pareigūnų nurodymus;
- pasirūpinti savo ir artimųjų saugumu.

Sekite per visuomenės informavimo priemones perduodamą informaciją, nes keičiantis situacijai gali būti rekomenduojama imtis kitų veiksmų ir priemonių, kurie padėtų užtikrinti saugumą.

**Įsitikinkite, ar Jūsų telefone įjungta perspėjimo pranešimų priėmimo funkcija.
Nustatymų instrukcijas rasite: www.lt72.lt**

KAIP APSISAUGOTI NUO RADIOAKTYVIOJO UŽTERŠTUMO?

LT

Ivykus branduolinei ar radiologinei avarijai, jeigu perspėjimą apie radiacinį pavojų išgirdote būdami lauke, turite kuo greičiau eiti į artimiausią sandarų pastatą.

NEPAISANT TO, KUR ESATE, SAUGIAUSI VEIKSMAI YRA ŠIE:



**EITI Į
VIDŲ**



**LIKTI
VIDUJE**



**SEKTI
INFORMACIJĄ**

- Nedelsdami uždarykite visus langus, orlaides, duris, dūmtraukius, ventiliacijos kanalus. Išjunkite vėdinimo, oro tiekimo, kondicionavimo ir šildymo sistemas, kurios naudoja išorės orą, uždarykite židinio sklendes.
- Eikite į pastato centrą arba į rūšį. Radioaktyviosios medžiagos nusėda pastatų išorėje, todėl saugiausia likti kuo giliau pastato viduje ir kuo toliau nuo pastato išorinių sienų ir stogo.
- Naminius gyvūnus parsiveskite namo, galvijus suvarkite į tvartą ir jį uždarykite. Parūpinkite jiems vandens ir pašaro kelioms dienoms. Uždenkite šulinius.
- Likite patalpoje, kol nepaskelbta kita informacija. Sekite pranešimus per radiją ir televiziją.

KAIP ORGANIZUOJAMA GYVENTOJŲ APSAUGA BRANDUOLINĖS AR RADIOLOGINĖS AVARIJOS ATVEJU?

Nuo Baltarusijos atominės elektrinės Lietuvos Respublikos teritorijoje yra šie avarinio planavimo atstumai ir avarinės parengties zonos:



Numatomi taikyti apsaugomieji veiksmai:

Teritorijoje, kuri patenka į 30 km atstumą: gyventojų informavimas ir konsultavimas, žmonių slėpimasis, žmonių evakavimas, kvėpavimo takų apsauga, skydliaukės blokavimas jodu, žmonių dezaktyvavimas, radionuklidais užteršto maisto, geriamojo vandens vartojimo apribojimas.

Teritorijoje, kuri patenka į 100 km atstumą: gyventojų informavimas ir konsultavimas, skydliaukės blokavimas jodu, žmonių slėpimasis, laikinasis gyventojų perkėlimas, radionuklidais užteršto maisto, geriamojo vandens vartojimo apribojimas.

Teritorijoje, kuri patenka į 300 km atstumą: gyventojų informavimas ir konsultavimas, maisto, pieno, geriamojo vandens ir ne maisto produktų radiologinė kontrolė, vartojimo apribojimai.

Daugiau aktualios informacijos rasite savivaldybių svetainėse, savivaldybių ekstremaliųjų situacijų valdymo planuose ir interneto svetainėje – www.lt72.lt

KALIO JODIDAS: KADA IR KAIP JĮ VARTOTI?

LT

- Branduolinės avarijos atveju aplinkoje gali pasklisti radioaktyvusis jodas, kuris kaupiasi skydliaukėje. Apsaugoti ją galima laiku ir tinkamai vartojant stabiliojo jodo preparatus.
- Kalio jodido tabletėse yra stabiliojo jodo, kuris prisotina skydliaukę ir neleidžia patekti į ją radioaktyviajam jodui. Tai sumažina skydliaukės ligų riziką.
- **Stabiliojo jodo preparatai skiriami kelios valandos prieš avariją (ne anksčiau kaip prieš 24 val.), jeigu prognozuojama, kad jos išvengti nepavyks, arba skubiai po jos (ne vėliau kaip per 8 val.).**
- Šias tabletes galima vartoti tik LR sveikatos apsaugos ministerijai rekomendavus.



GYVENTOJŲ PASIRENGIMAS: BŪTINOSIOS MAISTO IR VANDENS ATSARGOS 72 VAL.

Įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai, maisto ir vandens atsargos gali būti ribotos, o jų tiekimas – sutrikęs, todėl būtina iš anksto pasiruošti maisto ir vandens atsargų bent 72 valandoms, kol sulauksite pagalbos iš tarnybų.

NAMIE, SAUSOJE IR TAMSIOJE VIETOJE, REKOMENDUOJAMA LAIKYTI ŠIUOS PRODUKTUS:

- Konservai (mėsos, daržovių) ir kiti konservuoti produktai (sutirštintas pienas, vaisiai)



- Kruopos
- Aliejus
- Cukrus
- Prieskoniai
- Druska
- Medus
- Arbata

! Saugu vartoti maisto produktus ir gėrimus, esančius sandariose pakuotėse. Prieš atidarant pakuotę, rekomenduojama ją nušluostyti šluoste.

! Kaupdami atsargas pirmenybę teikite jums įprastiems produktams.

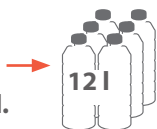
! Naujas nupirkta maisto atsargas rikiuokite už jau turimų atsargų – taip lengviau atskirsite trumpiau galiojančius produktus!

PASIRŪPINKITE VANDENS ATSARGOMIS!

Vienam asmeniui
72 valandoms – 12
litrų vandens.



72 val.



! Laikykite vandenį, supilstytą į mažos talpos buteliukus – taip vanduo išliks švarus ilgiau.

! Negerti ir nevartoti vandens iš atvirų telkinių, šulinių.

Pasiruošk netikėtoms situacijoms šiandien – apsaugok save ir artimuosius rytoj!

Evakuacijos atveju pasiimkite **IŠVYKIMO KREPŠĮ!**

Daugiau informacijos apie Išvykimo krepšio sudėtį – www.lt.72.lt

JAK BĘDĄ OSTRZEGANI MIESZKAŃCY, JEŚLI DOJDZIE DO AWARII JĄDROWEJ

Pierwszym środkiem ochrony mieszkańców jest ostrzeżenie o zagrożeniu. Na Litwie działa system ostrzegania i informowania mieszkańców, który obejmuje:



**syreny
alarmowe**



**krótkie komunikaty
ostrzegawcze
wysyłane na telefony
komórkowe**



**litewskie publiczne
środki przekazu -
radio i telewizję**



Gdy usłyszymy ostrzegawczy sygnał dźwiękowy obrony cywilnej „Uwaga”, należy:

- natychmiast włączyć Litewskie radio lub telewizję publiczną;
- wysłuchać ogłoszenia;
- wykonywać polecenia odpowiedzialnych funkcjonariuszy;
- zadbać o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich.

Należy słuchać komunikatów przekazywanych przez środki masowego przekazu, gdyż w miarę zmiany sytuacji, mogą pojawić się zalecenia podjęcia innych działań bądź środków dla zapewnienia bezpieczeństwa.

Upewnijcie się, że w telefonie są włączone funkcje, aby otrzymywać komunikaty ostrzegawcze. Instrukcje dotyczące ustawień można znaleźć na stronie: www.lt72.lt

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED SKAŻENIEM RADIACYJNYM?

PL

W przypadku awarii jądrowej lub radiacyjnej, jeżeli ostrzeżenie o niebezpieczeństwie radiacyjnym usłyszeliśmy na ulicy, należy jak najszybciej udać się do najbliższego szczelnego budynku, którego okna i ściany są nieuszkodzone.

**NIEZALEŻNIE OD TEGO, GDZIE SIĘ ZNAJDUJEMY,
NAJBEZPIECZNIEJ JEST:**



**WEJŚĆ DO
BUDYNKU**



**POZOSTAWAĆ W
BUDYNKU**



**STAŁE SŁUCHAĆ
KOMUNIKATÓW**

- Jak najszybciej zamknąć wszystkie okna, nawiewniki, drzwi, zasuwy kominowe, kanały wentylacyjne. Wyłączyć system napowietrzania, wentylację, klimatyzację, ogrzewanie nawiewowe i wszystkie urządzenia, które wykorzystują powietrze z zewnątrz, zamknąć zasuwy kominkowe.
- Udać się do środka budynku lub do piwnicy. Materiały radioaktywne osiadają na zewnątrz budynku, dlatego najbezpieczniej jest przebywać w centrum budynku-jak najdalej od ścian zewnętrznych i dachu.
- Zwierzęta domowe należy zabrać do domu, inwentarz zamknąć w oborze. Należy zabezpieczyć zwierzęta w wodę i paszę na kilka dni. Zamknijcie studnie.
- Należy pozostawać wewnątrz pomieszczeń, aż do chwili otrzymania komunikatu o odwołaniu. Przez cały czas należy słuchać komunikatów w radiu i telewizji.

W JAKI SPOSÓB JEST REALIZOWANA OCHRONA MIESZKAŃCÓW W PRZYPADKU AWARII JĄDROWEJ LUB RADIACYJNEJ?

Z terenu wokół elektrowni jądrowej na Białorusi na terytorium Republiki Litewskiej rozciągają się następujące strefy – strefa gotowości awaryjnej i strefa objęta planem awaryjnym:



Planowane działania ochronne:

Na terytoriach znajdujących się w odległości 30 km od elektrowni: informowanie i konsultowanie mieszkańców, ukrywanie ludzi, ewakuacja ludności, środki ochronne dróg oddechowych, profilaktyka jodowa, odkażanie ludności, ograniczenie dostępu do skażonych pierwiastkami promieniotwórczymi żywności i wody pitnej.

Na terytoriach, znajdujących się w odległości 100 km: informowanie i konsultowanie mieszkańców, profilaktyka jodowa, ukrywanie mieszkańców (w razie potrzeby), tymczasowa ewakuacja mieszkańców (w razie potrzeby), ograniczenie dostępu do skażonych pierwiastkami promieniotwórczymi żywności i wody pitnej.

Na terytoriach, znajdujących się w odległości 300 km od elektrowni: informowanie i konsultowanie mieszkańców, kontrola radiologiczna żywności, mleka, wody pitnej i artykułów nie żywnościowych, ew. ograniczenie dostępu do nich (w razie potrzeby).

Więcej informacji można znaleźć na stronach internetowych samorządów w planach zarządzania kryzysowego oraz na stronie internetowej - www.lt72.lt

JODEK POTASU: KIEDY I JAK GO ZAŻYWAĆ?

- Podczas awarii jądrowej do środowiska dostaje się radioaktywny jod, który gromadzi się w tarczycy. W celu ochrony gruczołu tarczycy należy w odpowiednim czasie i w należyty sposób zażyć preparaty zawierające naturalny jod.
- Stabilny jod, który zawierają tabletki jodku potasu blokuje gromadzenie się jodu radioaktywnego w tarczycy, co zmniejsza ryzyko chorób tarczycy.
- **Preparaty z naturalnym jodem są podawane kilka godzin przed awarią (nie wcześniej niż 24 godz.), jeżeli już wiadomo, że nie da się jej zapobiec lub pilnie po awarii (nie później niż w ciągu najbliższych 8 godz.).**
- **Tabletki te należy zażywać wyłącznie z zalecenia Ministerstwa Ochrony Zdrowia LR.**



PRZYGOTOWANIE MIESZKAŃCÓW: NIEZBĘDNE ZAPASY ŻYWNOSCI I WODY NA 72 GODZINY

W przypadku katastrofy jądrowej lub radiologicznej zapasy żywności i wody mogą być ograniczone, a dostawy zakłócone. Ważne jest mieć przygotowane zapasy żywności i wody na 72 godziny, zanim przyjdzie pomoc od służb.

W DOMU, W SUCHYM I CIEMNYM MIEJSCU NALEŻY PRZECHOWYWAĆ TE PRODUKTY:

- Konserwy (mięso, warzywa) i inne produkty w puszkach (mleko skondensowane, owoce)



- Kasze
- Olej
- Cukier
- Przyprawy
- Sól
- Miód
- Herbatę

! Spożywanie żywności i napojów z hermetycznych pojemników jest bezpieczne. Przed otwarciem zaleca się przetarcie opakowania szmatką.

! Gromadząc zapasy należy traktować priorytetowo swoje codzienne produkty.

! Kupując zapasy żywności, najważniejsze jest wybrać codzienne produkty, a także zwrócić uwagę na datę ważności.

ZADBAJ O ZAPASY WODY!

Jedna osoba potrzebuje 12 litrów wody w ciągu 72 godzin.



! Należy przechowywać wodę w małych butelkach, aby dłużej była czysta.

! Nie należy pić ani spożywać wody z otwartych źródeł, studni.

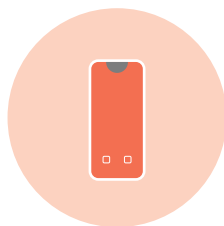
Musimy być przygotowani na różne, nieoczekiwane sytuacje – należy chronić siebie i innych. W przypadku ewakuacji – należy mieć przygotowaną torbę z niezbędnymi rzeczami. Więcej informacji na www.lt.72.lt

КАК БУДУТ ИНФОРМИРОВАНЫ ЖИТЕЛИ О ПРОИЗОШЕДШЕЙ ЯДЕРНОЙ АВАРИИ

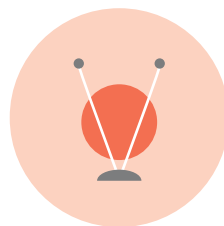
Первым средством защиты жителей является их предупреждение.
В Литве работает система предупреждения и информирования,
которую составляют:



сирены



**короткие
предупредительные
сообщения на
мобильные
телефоны**



**Литовское
национальное
радио и
телевидение**



Услышав предупредительный звуковой сигнал гражданской безопасности «Внимание всем», следует:

- незамедлительно включить Литовское национальное радио и телевидение;
- выслушать оглашаемую информацию;
- исполнять указания ответственных должностных лиц;
- позаботиться о своей безопасности и безопасности близких.

Следите за информацией, передаваемой средствами массовой информации, так как при изменении ситуации может быть рекомендовано предпринять другие действия и меры, которые помогли бы гарантировать безопасность.

Убедитесь, что ваш телефон настроен на получение предупреждающих сообщений. Инструкции по настройке можно найти на сайте: www.lt72.lt

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ?

RU

В случае ядерной или радиологической аварии, если Вы услышали предупреждение о радиационной опасности, когда были на улице, Вы должны как можно быстрее идти в ближайшее герметичное здание с неповрежденными окнами и стенами.

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ, САМЫМИ БЕЗОПАСНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ:



**ЗАЙТИ
ВНУТРЬ**



**ОСТАВАТЬСЯ
ВНУТРИ**



**СЛЕДИТЬ ЗА
ИНФОРМАЦИЕЙ**

- Незамедлительно закройте все окна, форточки, двери, дымовые трубы, вентиляционные каналы. Выключите системы вентиляции, подачи воздуха, кондиционирования и отопления, которые используют воздух снаружи, закройте задвижки камина.
- Идите в центр здания или подвал. Радиоактивные вещества оседают на внешней стороне зданий, поэтому безопаснее всего оставаться как можно глубже внутри здания и как можно дальше от внешних стен здания и его крыши.
- Домашних животных отведите в дом, скот загоните в хлев, и закройте его. Позаботьтесь о воде и корме для них на несколько дней. Закройте колодцы.
- Оставайтесь в помещении, пока не будет оглашена другая информация. Следите за сообщениями по радио и телевидению.

КАК ОРГАНИЗУЕТСЯ ЗАЩИТА ЖИТЕЛЕЙ В СЛУЧАЕ ЯДЕРНОЙ ИЛИ РАДИОЛОГИЧЕСКОЙ АВАРИИ?

От Белорусской атомной электростанции на территорию Литовской Республики попадают следующие зоны аварийной подготовки и расстояния аварийного планирования:



Предусмотренные к применению защитные действия:

На территории, которая попадает на расстояние в 30 км: информирование и консультирование жителей, укрытие людей, эвакуация людей, защита дыхательных путей, йодная профилактика, дезактивация людей, ограничение в употреблении пищи и питьевой воды, загрязненных радионуклидами.

На территории, которая попадает на расстояние в 100 км: информирование и консультирование жителей, йодная профилактика, укрытие людей (в случае необходимости), временное переселение людей (в случае необходимости), ограничение в употреблении пищи и питьевой воды, загрязненных радионуклидами.

На территории, которая попадает на расстояние в 300 км: информирование и консультирование жителей, радиологический контроль, ограничения в употреблении пищи, молока, питьевой воды и не пищевых продуктов (в случае необходимости).

Более подробную информацию можно найти на муниципальных веб-сайтах, в муниципальных планах действий в чрезвычайных ситуациях и на веб-сайте - www.lt72.lt

ЙОДИД КАЛИЯ: КОГДА И КАК ЕГО УПОТРЕБЛЯТЬ?

RU

- В случае ядерной аварии в окружающей среде может распространиться радиоактивный йод, который скапливается в щитовидной железе. Ее можно защитить, если своевременно и надлежащим образом употреблять препараты со стабильным йодом.
- В таблетках йодида калия содержится стабильный йод, который насыщает щитовидную железу и не позволяет радиоактивному йоду попасть в нее. Это снижает риск болезней щитовидной железы.
- **Препараты со стабильным йодом назначаются за несколько часов до аварии (не раньше чем за 24 часа), если прогнозируется, что ее не удастся избежать, либо в срочном порядке после нее (не позднее чем в течение 8 часов).**
- **Эти таблетки можно употреблять только по рекомендации Министерства здравоохранения ЛР.**



ПОДГОТОВКА НАСЕЛЕНИЯ: НЕОБХОДИМЫЕ ЗАПАСЫ ЕДЫ И ВОДЫ НА 72 ЧАСА

В случае ядерной или радиологической катастрофы запасы продовольствия и воды могут быть ограничены, а поставки могут быть нарушены, поэтому важно подготовить запасы пищи и воды как минимум на 72 часа до получения помощи от служб.

ДОМА, В СУХОМ И ТЕМНОМ МЕСТЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ХРАНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

• Консервы (мясо, овощи) и другие консервированные продукты (сгущенка, фрукты)



- Крупы
- Масло
- Сахар
- Специи
- Соль
- Мед
- Чай

! Безопасно употреблять еду и напитки в герметичных контейнерах. Перед вскрытием упаковки рекомендуется протереть тряпкой.

! При накоплении запасов отдавайте приоритет своим обычным продуктам.

! При хранении запасов продуктов обратите внимание на срок годности.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗАПАСАХ ВОДЫ

В течении 72 часов, одному человеку потребуется 12 литров воды.



! Держите воду в маленьких бутылках, чтобы она дольше оставалась чистой.

! Не пейте и не употребляйте воду из открытых корпусов, колодцев.

Будьте готовы к неожиданным ситуациям сегодня - защитите себя и своих близких завтра!

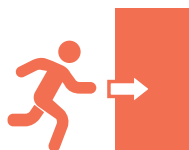
В случае эвакуации возьмите с собой сумку в которой будут все необходимые вещи.

Подробная информация о том, что пригодится более всего на: www.lt.72.lt

NEPAISANT TO, KUR ESATE, SAUGIAUSI VEIKSMAI YRA ŠIE:

NIEZALEŻNIE OD TEGO, GDZIE SIĘ ZNAJDUJEMY, NAJBEZPIECZNIEJ JEST:

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ, САМЫМИ БЕЗОПАСНЫМИ
ДЕЙСТВИЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ:



EITI Į VIDŲ
WEJŚĆ DO BUDYNKU
ЗАЙТИ ВНУТРЬ



LIKTI VIDUJE
POZOSTAWAĆ W BUDYNKU
ОСТАВАТЬСЯ ВНУТРИ



SEKTI INFORMACIJĄ
STALE SŁUCHAĆ KOMUNIKATÓW
СЛЕДИТЬ ЗА ИНФОРМАЦИЕЙ

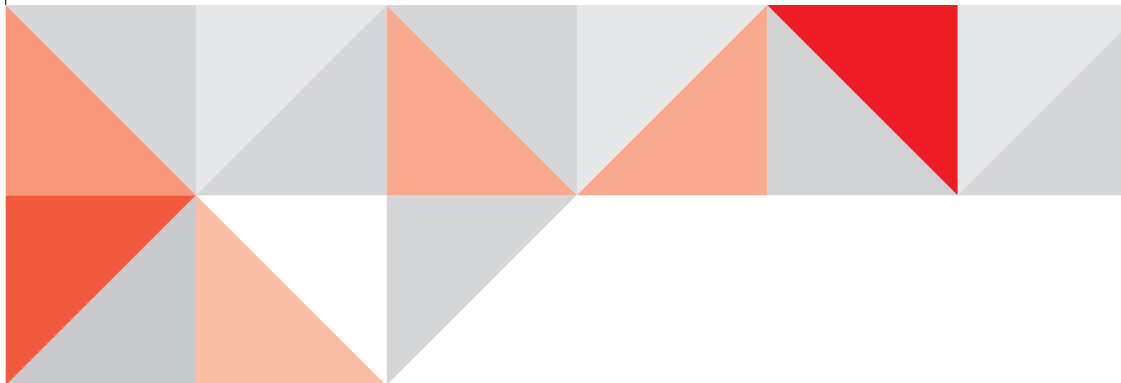
**LIETUVOS PASIRENGIMAS
EKSTREMALIOSIOMS SITUACIJOMS**

**PRZYGOTOWANIE LITWY DO SYTUACJI
EKSTREMALNYCH**

**ПОДГОТОВКА К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ
СИТУАЦИЯМ В ЛИТВЕ**



www.lt72.lt



Daugiau informacijos:

Pasirengimas ekstremaliosioms situacijoms – www.lt72.lt

Radiacinės saugos centras – www.rsc.lt

Więcej informacji:

Przygotowanie do sytuacji ekstremalnych – www.lt72.lt

Krajowe centrum ochrony radiologicznej – www.rsc.lt

Более подробная информация:

Подготовка к экстремальным ситуациям – www.lt72.lt

Центр радиационной защиты – www.rsc.lt