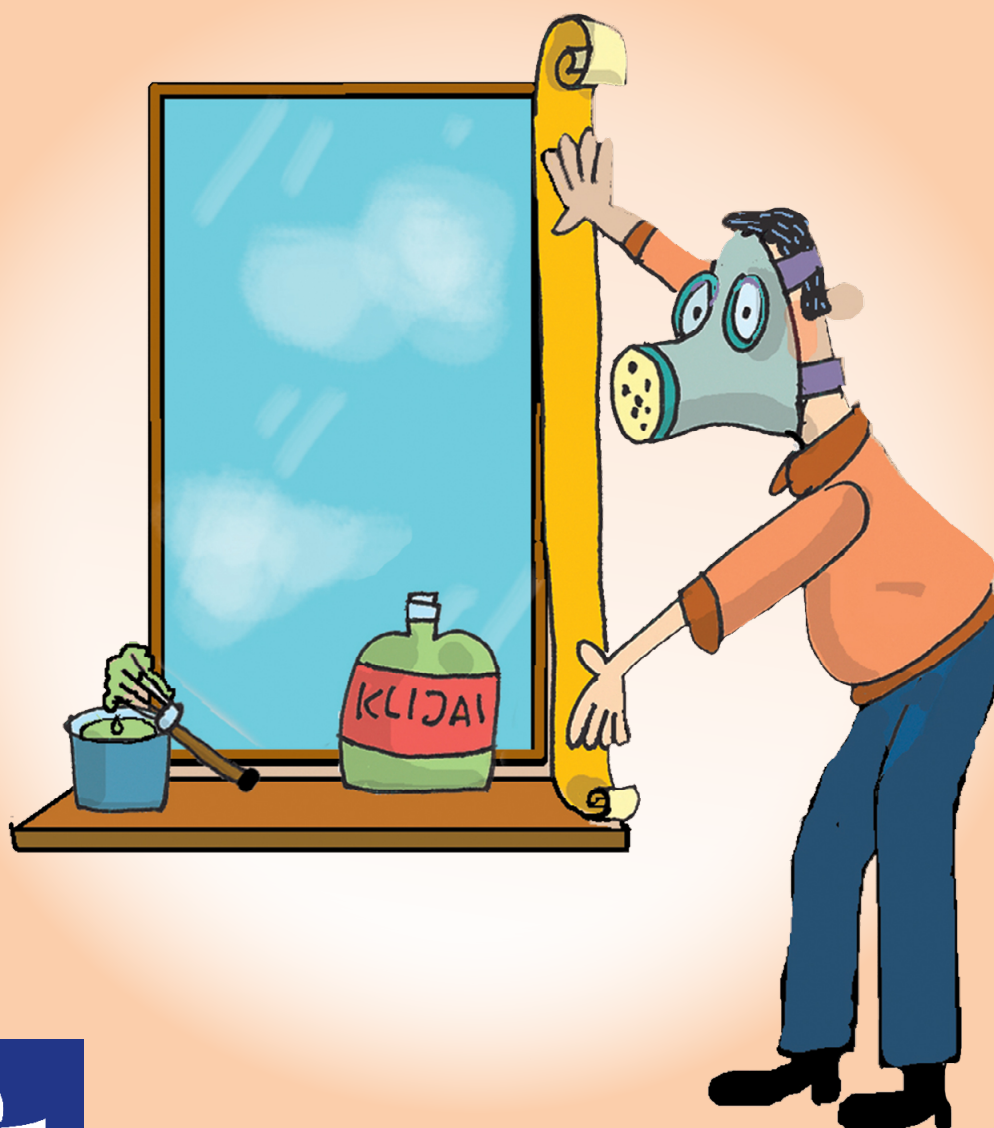


Ką daryti, kai prasideda ekstremali situacija?

**Kas yra radiacija ore?
Kaip Jums apsisaugoti, jeigu oras yra nešvarus?**

3



Kas yra radiacija ore?

Kaip Jums apsisaugoti, jeigu oras yra nešvarus?



DALIS



Vilnius, 2023



© Europos lengvai suprantamos kalbos logotipas „Inclusion Europe“.

Daugiau informacijos rasite:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Šis tekstas parašytas **lengvai suprantama kalba**.

Lengvai suprantama kalba reikalinga žmonėms, kuriems sunku suprasti įprastus tekstus.

Lengvai suprantama kalba padeda jiems gauti naujos informacijos.

Tokių tekstų jau yra įvairiose pasaulio šalyse.

Šį tekstą parengėme pagal leidinį

„Ką turime žinoti apie pasirengimą

ekstremaliosioms situacijoms ir karo metui: rimti patarimai linksmiai“.

Leidinį galite rasti internete:

<https://kam.lt/leidiniai/ka-turime-zinoti-apie-pasirengima-ekstremaliosioms-situacijoms-ir-karo-metui-rimti-patarimai-linksmiai-2022-m-redakcija/>

Tekstą lengvai suprantama kalba rengė

Miglė Baltrūnaitė ir Agnė Župerkaitė.

Tekstą lengvai suprantama kalba vertino

Olga Podzemelnaja, Robertas Medveckis, Edita Dudko.

Piešiniai Iljos Bereznicko.

Iliustracijos iš <https://arasaac.org/> paveikslėlių galerijos.

Nuotraukos Krašto apsaugos ministerijos <https://kam.lt>,

Renatos Baniulienės <https://civsauga.lt>, policijos <https://policija.lrv.lt/>.

Bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos integralios bibliotekų informacinės
sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

© Ilja Bereznickas, 2015, 2023

© Krašto apsaugos ministerija, 2023

© Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“, 2023

ISMN 978-609-412-235-4

Spauskite čia:
atversite
puslapį



Turinys

Ką daryti, jeigu ore yra chemikalų?	5
Ką daryti, jeigu ore yra radiacija?	10
Kaip saugoti namus nuo radiacijos?	11
Kaip saugoti maistą nuo radiacijos?	12
Ką daryti, jeigu turite gyvūnų?	13
Ką daryti, jeigu Jums reikia išeiti į lauką?	13
Kaip saugoti savo kūną nuo radiacijos?.....	15
Ką daryti, jeigu buvote radiacijos vietoje?	17

Ką daryti, jeigu ore yra chemikalų?



Chemikalai yra medžiagos, nuo kurių gali pasidaryti bloga. Jeigu ore yra chemikalų, turbūt Jums bus sunku kvėpuoti. Jūs galite sunkiai kvėpuoti.



Taip pat chemikalai gali pakenkti:

- odai,
- plaukams,
- pilvui.

Chemikalai gali Jus apnuodyti. Jeigu chemikalai Jus apnuodys, Jums gali pasidaryti bloga.



Jeigu ore yra chemikalų, greitai išeikite į švaresnį orą. Kai būsite lauke, būkite aukštai. Pavyzdžiui, eikite ant kalnelio.

3 Dalis

⇒ Atgal į turinį



Venkite žemų vietų, pavyzdžiui:

- duobių,
- rūsių.



Kai esate lauke,

pasisukite šonu į vėją.

Jeigu eisite veidu į vėją,

bus pavojinga.

Tada kvėpuosite nuodingu vėju.



Lauke uždenkite savo nosį ir burną:

- respiratoriumi,
- kauke,
- šlapiu rankšluosčiu,
- nosine.





Kai einate į lauką,
saugokite savo odą nuo chemikalų,
pavyzdžiui:

- Jūsų rūbai turi nepraleisti vandens.
- Jūsų batai taip pat turi nepraleisti vandens.

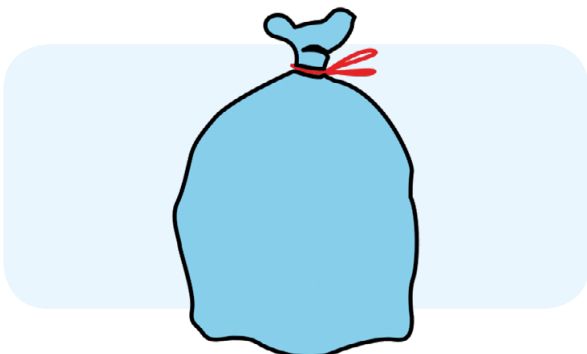


Kai grįžote namo iš lauko:

- nusiprauskite duše,



- apsirenkite naujus rūbus.
Taip nuplausite chemikalus.

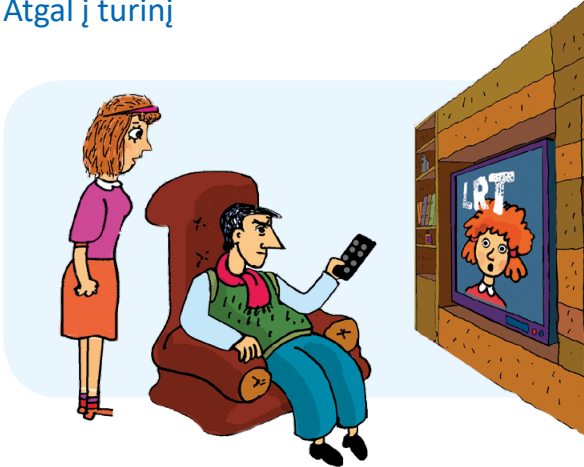


Rūbus, su kuriais buvote lauke:

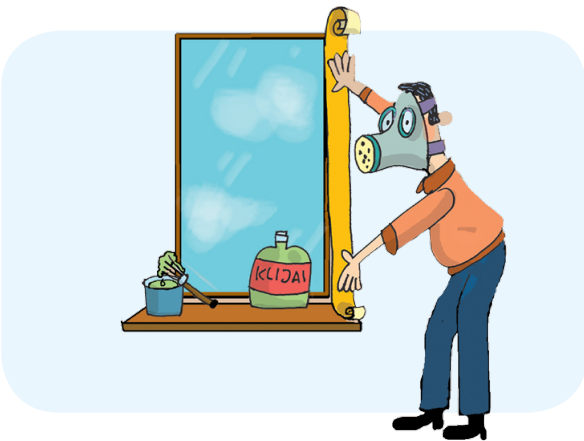
1. Įdėkite į plastikinį maišą,
pavyzdžiui, šiukšlių maišą.
2. Išneškite šį maišą iš namų.

3 Dalis

➔ Atgal į turinį



Jeigu negalite išvažiuoti toliau,
likite namuose.
Nevaikščiokite lauke,
jeigu ore yra chemikalų.



Saugokite savo namus nuo chemikalų:

- Užklijuokite langų šonus lipnia juosta.
- Uždenkite vėdinimo skyles medžiaga arba popieriumi.
- Buto duris uždenkite šlapia medžiaga, pavyzdžiui, šlapiu rankšluosčiu.



Jeigu esate name,
lipkite kuo aukščiau.
Pavojingi chemikalai būna žemai.
Jie nusileidžia ant žemės.



Pasiruoškite evakuacijai.
Evakuacija yra tada,
kai namuose yra pavojinga.
Tada turite išeiti.



Jeigu turite išeiti,
likite ramūs.
Pakalbėkite apie evakuaciją su:

- šeima,
- kaimynais.

⇒ Atgal į turinį



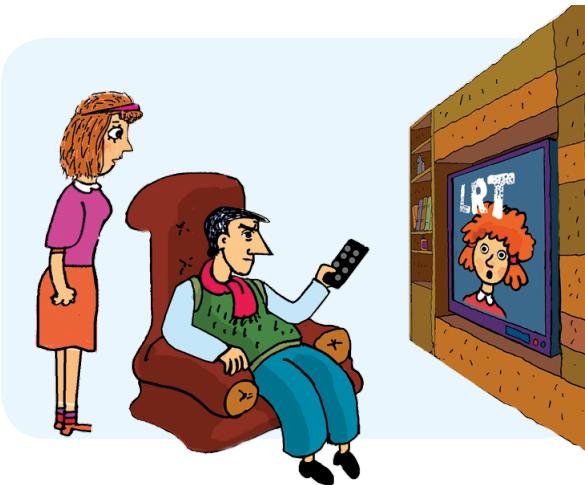
Ką daryti, jeigu ore yra radiacijos?

Pavojingos medžiagos ore gali būti radiacija.

Radiacija bus tada, jei:

- sprogo atominė bomba,
- sprogo atominė elektrinė.

Tada ore bus pavojingų dulkių.



Jeigu ore yra radiacijos:

- būkite namie,
- likite ramūs,
- pasakykite apie radiaciją šeimai ir kaimynams.



Kaip saugoti namus nuo radiacijos?

Saugokite savo namus nuo radiacijos:

- Uždarykite visus langus.
- Langų ir durų tarpus užklijuokite lipnia juosta.
- Sienoje uždenkite visas vietas, kur ateina oras.

Išjunkite:

- kondicionierių,
- kitus daiktus, kurie pučia vėją.

Tada Jūsų namuose oras liks švarus.



Gali būti, kad Jūs turėsite evakuotis.

Evakuotis reiškia,
kad išeisite arba išvažiuosite
į saugesnę vietą.



Kaip saugoti maistą nuo radiacijos?

Saugokite maistą nuo radiacijos.

Sudėkite visą maistą į:

- indus, kuriuos galime stipriai uždaryti,
- stiklainius,
- plastikinius maišelius.

Viską stipriai uždarykite.

Daržoves įdėkite į dėžes.

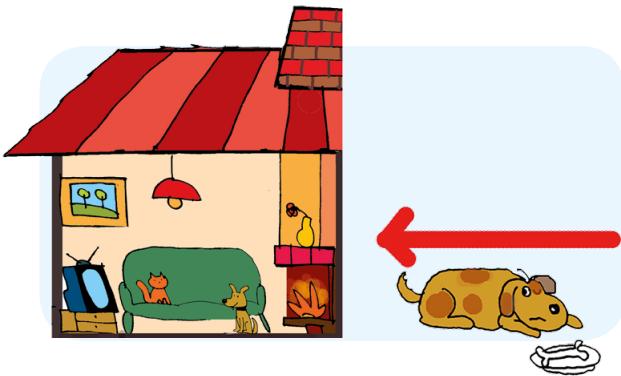
Dėžes uždenkite medžiaga.



Taip pat saugokite vandenį:

- Supilkite vandenį į indus arba stiklainius.
- Indus ir stiklainius stipriai uždarykite.

Tada galėsite gerti švarų vandenį.



Ką daryti, jeigu turite gyvūnų?

Gyvūnus reikia apsaugoti nuo radiacijos.

Uždarykite gyvūnus viduje, pavyzdžiui:

- šunys ir katės turi būti bute,
- karvės ir arkliai turi būti tvarte.



Saugokite gyvūnų maistą ir vandenį, pavyzdžiui:

- uždarykite šulinį,
- uždarykite gyvūnų maistą induose.

Ką daryti, jeigu Jums reikia išeiti į lauką?

Stenkitės likti namie.

Jeigu būtinai turite išeiti, lauke būkite labai trumpai.

Lauke uždenkite savo nosį ir burną, pavyzdžiui:



- kauke,
- respiratoriumi,
- rankšluosčiu,
- sulankstykite nosinę.
Šia nosine užsidenkite burną.

3 Dalis

⇒ Atgal į turinį

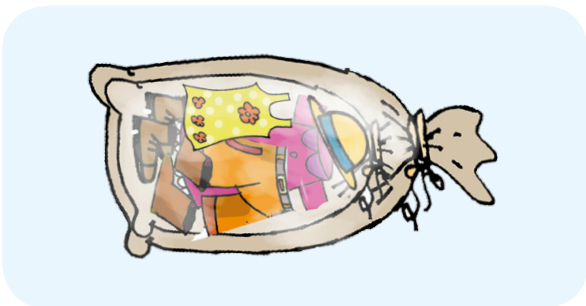


Kai grįžote namo iš lauko:

- nusiprauskite duše,



- apsirenkite naujus rūbus.



Rūbus, su kuriais buvote lauke:

1. Įdėkite į plastikinį maišą.
2. Išneškite šį maišą iš namų.



Kaip saugoti savo kūną nuo radiacijos?

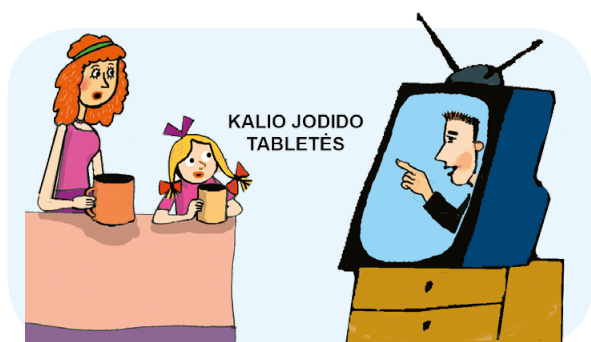
Galime apsaugoti savo kūną nuo radiacijos.

Mums padės kalio jodido tabletės.

Kai būsite vaistinėje, nusipirkite šių tablečių.

Jums šias tabletes vaistinėje duos nemokamai.

Turėkite kalio jodido tabletes namie.



Kalio jodido tabletes reikia gerti tada, kai mums apie tai praneš:

- Lietuvos televizija,
- Lietuvos radijas,
- žinutės.

Tada pradėkite kasdien gerti kalio jodido tabletes.

Jos yra vienintelis geras vaistas, jeigu atsirado radiacija.

3 Dalis

⇒ Atgal į turinį

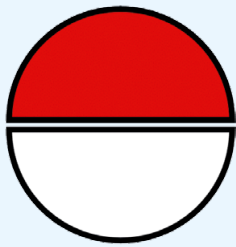


Gerkite dvi tabletes kasdien,
jeigu Jums daugiau nei 12 metų.
Pavyzdžiui, jeigu Jums:

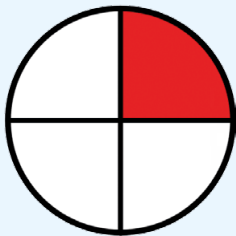
- 18 metų,
- 40 metų.



Vaikams reikia mažiau tablečių.
Vaikams iki 12 metų
duokite vieną tabletę per dieną.



Kūdikiams iki 3 metų
duokite pusę tabletės per dieną.



Jeigu vaikas labai mažas,
duokite jam ketvirtį tabletės.
Vaikas yra labai mažas, pavyzdžiui:

- kai jam vienas mėnesis,
- kai jam mažiau nei vienas mėnesis.



Greitai gerkite kalio jodido tabletę, jeigu:

- suvalgėte užteršto maisto,
- išgėrėte užteršto gėrimo.

Daiktai yra užteršti, jeigu į juos pateko chemikalų. Nuo šių chemikalų Jums gali pasidaryti bloga.



Jeigu paragavote užterštų dalykų, paskaičiuokite valandas.

Jeigu praėjo daugiau nei 8 valandos:

- Negerkite kalio jodido tablečių.
- Tada tabletė yra pavojinga.

Ką daryti, jeigu buvote radiacijos vietoje?



Radiacijos vieta yra užteršta vieta.

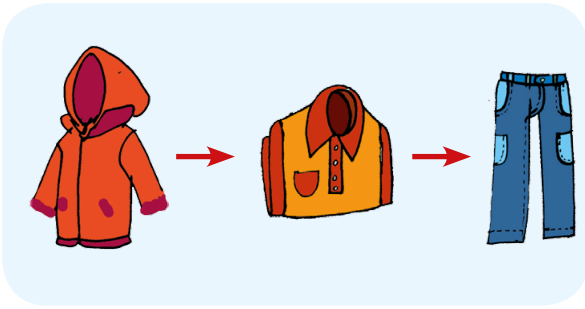
Tai reiškia, kad ten yra pavojingų medžiagų.

Jeigu grįžote iš užterštos vietos:

- nesilieskite prie kitų žmonių,
- nusirenkite visus rūbus, kuriuos dėvėjote.

3 Dalis

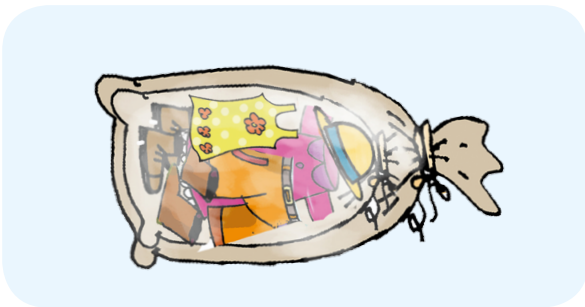
⇒ Atgal į turinį



Rūbus nusirenkite taip:

1. Nusirenkite švarką.
2. Nusirenkite marškinius arba palaidinę.
3. Nusirenkite kelnes arba sijoną.

Nusirenkite rūbus per kojas.
Jeigu priliesite rūbus prie veido,
tada Jums gali graužti akis.



Kai nusirengėte rūbus:

1. Sudėkite rūbus į maišą.
2. Tą maišą įdėkite į dar vieną maišą.
3. Padėkite juos į saugią vietą.

Vėliau Jums pasakys,
ką Jums daryti su šiais maišais.



Kai nusirengėte rūbus,
turite eiti į dušą.

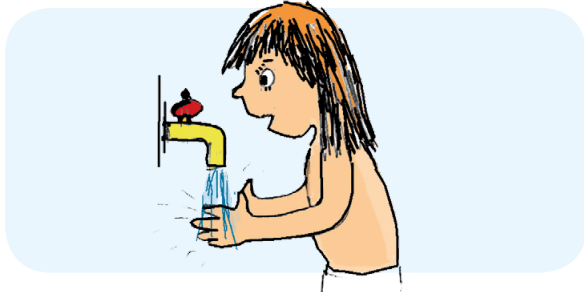
Nusiprauskite muilu.

Švariausiai nusiprausite,
jei naudosite ūkinį muilą.

Ūkinis muilas tokiu metu
yra pats geriausias.

Viską nusplaukite vandeniu.

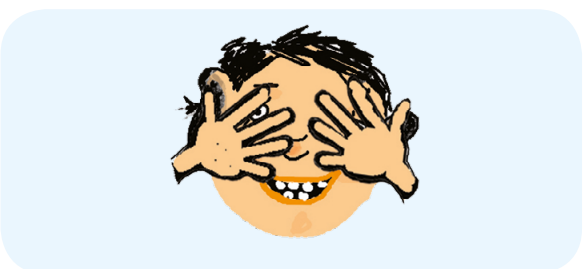
Prauskitės taip:



1. Plaukite rankas.



2. Plaukite veidą.



3. Plaukite akis.



4. Plaukite ausis.

3 Dalis

⇒ Atgal į turinį

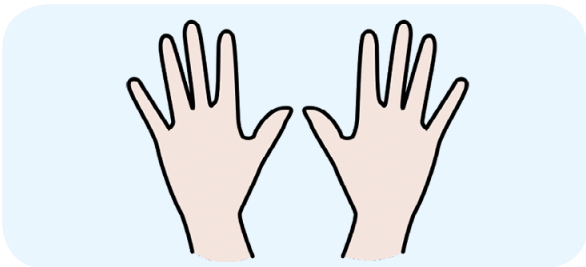


5. Plaukite nosies vidų.
6. Plaukite burną.



7. Plaukite sunkiai prieinamas vietas, pavyzdžiui:
 - ausis,
 - tarpukojį.

10



Prauskitės ilgai.
Prauskitės bent 10 minučių.
Galite praustis ilgiau.

2023 08 10. Tiražas 5000 egz. Užs. Nr. GL-260

Išleido Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerija,
Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius.

Leidinyi išleistas bendradarbiaujant su
Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Viltis“.

Maketavo Krašto apsaugos ministerijos bendrųjų reikalų departamento
Vaizdinės informacijos skyrius, Totorių g. 25, LT-01121 Vilnius.

Spausdino Lietuvos kariuomenės Karo kartografijos centras,
Muitinės g. 4, Domeikava, LT-54359 Kauno r.