

„ESIMENE NÄDAL“. Sama kehtib ka muudel ajaoludel (nt tuumajaama katastroof, radioaktiivsete jäätmehoidla purunemine jms) tekkinud suure radioaktiivse reostuse korral. Jooditabletid omavad selles olukorras ja suures kauguses pigem psühholoogilist mõju.

## VAHETU LÖÖGI KORRAL:

1	VÄLDI	Välgi plahvatusse vaatamist ja hoida lööklaines suu avatuna. Püsi võimalikult maad ligi ja kata oma keha kasvõi märja linaga.
2	VARJU	Varju esimesel võimalusel (15 sek - 15 min) maapinnast allapoole, kata hingamine ja võimalusel kogu keha.
3	EEMALDU	Kui varjuda pole võimalik, liigu peale esmast mõju külgtuules eemale varemtest kuni saad varjuda.
4	KATA	Hoida kogu keha ja nägu kaetuna. Kui pole paremat, kasuta kehale kile ja näole märga riiet.
5	PUHASTU	Varjununa eemalda saastunud riided (paki või põleta), pese kogu keha sooja vee ja sebiga.
6	PÜSI	Püsi kinnises siseruumis min 48 tundi, väldi avatud toitu ja -vett ning püüa saada teavet (raadio vms); järgi ametlikke juhiseid.

**JOOD** ei kaitse kiirguse eest üldiselt vaid radioaktiivse joodi eest. Radioaktiivne jood on peamine ja tapvaim aine tuumaplahvatus järgses keskkonnas. Jooditablettide manustamine väldib „paha“ joodi imendumist kilpnäärmesse. See on oluline kolde läheduses – suures kauguses pole see vajalik. Samas ei saa me toiduainetest piisavalt joodi radioaktiivse joodi vältimiseks, sest 100 mg-le joodile (vajalik annus) vastab mitu kilo soola või 700 liitrit vett.

**KIIRGUS** jaguneb kolmeks – alfa, beeta ja gamma-kiirguseks, millest viimane on kiirelt surmav ja esimene üsna ohutu. Kõigi kiirguste (eriti gamma) mõju oluliseks vähendamiseks on varje materjalile järgmi-

sed soovitusel: kivi või pinnas 1 m, betoon 0,7 m, puit 2,5 m, lumi 6 m.

**A. Pidage meeles**, et kolde läheduses on isegi 8–9 päeva pärast radioaktiivset joodi endiselt palju, selle koguse vähenemine 0,1%-ni esialgsest võib kuluda kuni 90 päeva.



9 päeva pärast radioaktiivset joodi endiselt palju, selle koguse vähenemine 0,1%-ni esialgsest võib kuluda kuni 90 päeva.

**B. Teised ohtlikud ained** on tseesium ja strontsium. Nende ohuaeg on kuni 30 aastat. Samuti imenduvad nad väga hästi elusoenditesse ja võivad toiduained aastakümneteks ohtlikuks muuta. Tuul võib neid materjale kanda tuhandete kilomeetrite kaugusele nii, et kui arvate, et olete kauges piirkonnas ohutu, siis see pole päris nii.

**C. Kiirgushaavade ravi** on sisuliselt sama põletushaavade raviga, sest beetapõletus on oma tunnustelt väga sarnane tavalise põletuse erinevate astmetega.

Selgemaks ettekujutuseks kasuta **NUKEMAP** simulaatorit: [nuclearsecrecy.com/nukemap/](http://nuclearsecrecy.com/nukemap/) Seal saad valida maailmas iga koha ja erinevad võimsused ning näha vahetuid mõjusid.



## TOIT ja VESI.

Kui toiduvärsked lõppevad siis tea, et loomi võib süüa kuid nad tuleb hoolikalt nülvida ning kõik luud, luulähedane liha, nahk ja siseelundid ära visata. Samuti on võimalik süüa ka linde ja ohutud on kalad ning mud veeloomad.

Reostuskoldest kaugemal on ka taimede maalused osad söödavad (nt porgand, kartul jms).

Avavesi on kahjulik, aga nt allikast või kaetud kaevust pärinev vesi on joodav.



## TEAVE.

Varusta end toimiva raadioga ning järgi riiklike asutuste poolt väljastatavat teavet ja korraldusi. See on kindlaim viis olla tõeses teabeväljas.

Jälgi teavet lehel **KRIIS.EE** ja võta juba ette kasutusele abinõud igaks kriisiolekorraks. Lae endale ja oma pereliikmetele alla Naiskodukaitse äpp **OLE VALMIS!**, loo kodused varud, hari end koolitustel, õpi end kaitsma, ole kursis reaalse ohtudega, ära lase end hirmutada ebatõenäoliste stsenaariumide ning vandenõuteooriatega.

## JÄRGI AMETLIKKE JUHISEID JA ÄRA USU KUULUJUTTE!

**Erki Vaikre**, elanikkonnakaitse- ja kriisikoolitaja  
+372 55634030, [info@estlander.org](mailto:info@estlander.org)  
MTÜ Estlander