

Këshilla për Publikun mbi Mbrojtjen në Rast të një Shpërthimi Bërthamor

KETO KËSHILLA JANE MBËSHTETUR SHKENCËRISHT MUND TË JENË SHPËTUESE

Edhe pse shpresojmë që ky informacion nuk do të ketë nevojë të vihet kurrë në veprim, ICRP ka përmbledhur informacionin e disponueshëm publikisht mbi mbrojtjen në rast të shpërthimit bërthamor meqenese INCIRP ka lene të lirë për akses [publikimin e ICRP-së 146 Mbrojtja Radiologjike e Njerëzve dhe Mjedisit në Rast të një Aksidenti të Madh Bërthamor](#) . Ndërkohë, nje [Grup Pune i ICRP-së](#) po zhvillon udhëzime për mbrojtje mbi emergjencat e tjera nga rrezatimi dhe ngjarjet keqdashëse dhe këshilla më të hollësishme për autoritetet dhe publikun në rast të një shpërthimi bërthamor.

Një shpërthim bërthamor mund të ndodhë pa paralajmërim. Mund të rezultojë në viktima masive.

Ka hapa që mund të ndërmerrni për të mbrojtur veten dhe familjen tuaj nga rrezatimi pas një shpërthimi bërthamor.

Hyr brenda dhe qëndro brenda. Hyr në qendër të një ndërtese ose bodrumi për të vendosur sa më shumë material midis teje dhe materialit radioaktiv jashtë.

**10 MINUTAT E
PARA 24 ORËT
E PARA 48 ORËT E ARDHSHE
KUPTONI RREZIQET
SI TË JENI TË PËRGATITUR
PËR NJË SHPËRTHIM BËRTHAMORE DUKE IU PËRGJIGURUAR NDAJ ALARMEVE**

10 MINUTAT E PARA

Një shpërthim bërthamor, qoftë nga një raketë apo një pajisje e vogël portative, mund të rezultojë në viktima masive. Përgatitja adekuate dhe reagimi i duhur ndaj një alarmi bërthamor ose shpërthimi mund t'ju mbrojtë juve dhe shëndetin dhe jetën e familjes suaj. **Mënyra më e mirë për t'ju mbrojtur juve dhe familjen tuaj para, gjatë dhe pas një shpërthimi bërthamor është të hyni brenda qendrës së një ndërtese ose bodrumi.** Më 6 gusht 1945, z. Eizo Nomura ishte në bodrumin e një ndërtese në Hiroshima, rreth 170 metra nga vendi i shpërthimit. Ai i mbijetoi bombardimit atomik dhe vdiq në vitin 1982 në moshën 84 vjeç [[ref](#)]. Shumica e njerëzve brenda disa qindra metrave nga një shpërthim bërthamor nuk kanë gjasa të mbijetojnë, veçanërisht nëse nuk janë të përgatitur.

Qendroni brenda para se të mbërrijnë mbetjet atmosferike. Pas një shpërthimi, do të keni 10 minuta ose më shumë për të gjetur një strehë të përshtatshme para se të mbërrijnë mbetjet atmosferike. Nëse një ndërtesë shumëkatëshe ose një bodrum mund të arrihet në mënyrë të sigurt brenda pak minutash nga shpërthimi, shkoni atje menjëherë. Ndërtesat më të sigurta kanë mure me tulla ose beton. Garazhet nëntokësore të parkimit dhe metrotë gjithashtu mund të ofrojnë strehim të mirë.



Gjëja më e mirë që mund të bësh pas një shpërthimi bërthamor është të shkosh brenda. Vendos sa më shumë material të jetë e mundur midis teje dhe materialit radioaktiv jashtë.

24 ORËT E PARA

Nëse mendoni se mund të jeni ekspozuar ndaj rrezeve të diellit, **shtresat e jashtme të rrobave dhe këpucëve të kontaminuara duhet të hiqen dhe çdo pjesë e lëkurës dhe floket e ekspozuar duhet të fshihen ose lahen** . Çdo kafshë shtëpiake potencialisht e kontaminuar duhet të krehet në një dhomë larg vendit ku strehohen njerëzit dhe të lahet nëse është e mundur.

Ushqimet, pijet dhe ilaçet që ndodhen tashmë në dyqane ose në strehën tuaj janë të sigurta për t'u konsumuar.

Akordohuni me çdo media të disponueshme , siç janë stacionet AM/FM duke përdorur një radio me bateri, për udhëzime të përditësuara. Qëndroni brenda përveç nëse udhëzoheni ndryshe.

Rreziku nga reshjet e ajrit do të ulet me shpejtësi. **Qëndroni në vendin më të mbrojtur (bodrum ose qendër të një ndërtese të madhe) për 12-24 orët e para, përveç nëse kërcënoheni nga një rrezik i menjëhershëm** (p.sh., zjarr, rrjedhje gazi, shembje ndërtese ose lëndime serioze) **ose nëse nuk informoheni nga autoritetet se është e sigurt të largoheni** .

Vetë-evakuimi nuk rekomandohet fuqimisht derisa të identifikohen zonat e rrezikshme të reshjeve dhe të krijohen rrugë të sigurta evakuimi.

Në shumë zona, punëtorët thelbësorë mund të lirohen nga strehimi për periudha të shkurtra për të kryer aktivitete mbështetëse kritike dhe shpëtimtare jetësh.

Më shumë informacion se si të përgatiteni, si të mbijetoni dhe çfarë të bëni pas një shpërthimi bërthamor mund të gjeni <https://www.youtube.com/watch?v=GHBb25IzNVM> dhe në këtë video 5-minutëshe me titra në shumë gjuhë.

48 ORËT E ARDHSHE

Ju keni qenë të strehuar për shkak të niveleve të rrezikshme të rrezatimit në 24 orët e para pas një shpërthimi bërthamor. Pas 24 orësh, nivelet e rrezatimit në natyrë do të kenë rënë ndjeshëm, por mund të kërkojnë ende masa mbrojtëse në zonën tuaj.

- Ndiqni çdo media të disponueshme për udhëzime të përditësuara. Jini të përgatitur të evakuoheni nëse merrni udhëzime.
- Minimizoni kohën e kaluar jashtë nëse duhet të dilni jashtë, maksimizoni kohën e kaluar në vendet më të mbrojtura brenda strehës suaj.

NËSE JU UDHËZOHET TË QËNDRONI I STREHUAR OSE NUK JANË OFRUAR UDHËZIME

- Qëndroni brenda përveç nëse ka një emergjencë që kërcënon jetën, siç është një urgjencë mjekësore ose strehimi juaj kërcënohet nga zjarri, shembja ose ndonjë rrezik tjetër.
- Nëse duhet të dilni jashtë për arsye që mbështesin jetën ose për një strehë më të fortë me ushqim dhe ujë, zvogëloni kohën e kaluar jashtë dhe mbulonit hundën dhe gojën me një maskë ose leckë. Nëse është e mundur, mbulonit këpucët dhe rrobat me një shtresë shtesë (p.sh. plastikë, pecetë). Kur të ktheheni, hiqni shtresën shtesë, këpucët dhe shtresën e jashtme të rrobave dhe më pas fshijini ose lani zonat e ekspozuara të lëkurës me sapun dhe ujë.
- Fëmijët dhe gratë shtatzëna janë më të ndjeshme ndaj rrezatimit dhe duhet ta kalojnë kohën e tyre në zonat më të mbrojtura brenda strehës (mesi i ndërtesës ose zonat e bodrumit).
- Vazhdoni të konsumoni ushqimin dhe ujin e pijshëm të ruajtur me kursim, pasi mund t'ju duhet të qëndroni në strehë për disa ditë. Paketimet/enët nga jashtë duhet të fshihen ose shpëlahen më parë. Lani duart para se të prekni ushqimin. Shmangni vjeljen dhe konsumimin e frutave dhe perimeve nga kopshtet lokale, pasi ato mund të jenë të kontaminuara.
- Nëse nuk informoheni ndryshe, uji i rubinetit është i sigurt për t'u larë ose edhe për t'u pirë nëse nuk ka furnizim alternativ.
- Nëse është e mundur, merrni në konsideratë krijimin e një vendi/hapësire/dhome për vetëndihmë të shpejtë në një ndërtesë/strehë të mbrojtur. Informoni të tjerët përmes sinjalistikës ad hoc. Mbështetni kujdesin për popullatat vulnerabël si fëmijët, të moshuarit dhe ata me aftësi të kufizuara.
- Anëtarët e familjes së ndarë duhet të qëndrojnë në strehën e tyre. Dalja jashtë për të marrë të dashurit mund t'ju ekspozojë ju dhe ata ndaj rrezatimit.
- Prindërit e ndarë nga fëmijët e tyre nuk duhet të përpiqen të hyjnë në shkolla ose në qendrat e kujdesit për fëmijë, përveç nëse informohen ndryshe, pasi do të vënë veten dhe fëmijët e tyre në rrezik.
- Kërkoni ndihmë për urgjenca mjekësore vetëm nëse keni një gjendje mjekësore që kërcënon jetën. Jini të përgatitur të prisni më gjatë se zakonisht për një përgjigje dhe para se të ofrohet ndihma.
- Mos shkoni në spital nëse nuk keni një gjendje mjekësore që kërcënon jetën.

NËSE UDHËZOHET PËR TË EVAKUAR

Ndiqui udhëzimet e zyrtarëve të emergjencës.

Nëse jeni në shtëpi:

- Merrni ilaçet e nevojshme, rroba dhe këpucë për të gjithë anëtarët e familjes, si dhe telefona celularë dhe çdo dokument të rëndësishëm mjekësor ose ligjor.
- Nëse evakuoheni me kafshë shtëpiake, sillni një kafaz/qelizë, zinxhir, ushqim për kafshët shtëpiake, ilaçe për kafshët shtëpiake dhe të dhëna veterinare (nëse janë të disponueshme).
- Zbatoni udhëzimet se si të merrni fëmijët nga shkolla ose të afërmit e moshuar nga azilet e pleqve/kujdesit, nëse janë të ndarë prej tyre.
- Merrni me vete furnizime për raste fatkeqësie (si një elektrik dore/llambë dore dhe bateri shtesë, radio AM me bateri, kuti të ndihmës së shpejtë dhe ilaçe, ushqim dhe ujë për raste emergjence, furnizime sanitare (pelena, letër higjienike, peceta të lagura), hapëse konservash, lugë, thikë ose gërshërë, para në dorë dhe karta krediti).
- Pasi të evakuoheni, mos u ktheni derisa autoritetet t'ju thonë se është e sigurt ta bëni këtë.

Nëse nuk jeni në shtëpi:

- Ndiqui udhëzimet e autoriteteve dhe mos u ktheni në shtëpinë tuaj përveçse nëse ju thuhet se mund ta bëni këtë.

KUPTONI RREZIQET

Kuptoni rreziqet e një shpërthimi bërthamor, përgatituni për një alarm bërthamor dhe veproni me mençuri. Më poshtë janë disa nga rreziqet e prodhuara nga një shpërthim bërthamor:

Një shkëndijë drite e ndritshme, e mjaftueshme për të shkaktuar verbëri të përkohshme nga drita 10 km ose më shumë larg, do të ishte një tregues i një shpërthimi bërthamor.

Pulsi termik - Menjëherë pas një shpërthimi, një top zjarri me gazra jashtëzakonisht të nxehtë prodhon pulse termike të cilat mund të zgjasin për disa sekonda dhe të shkaktojnë djegie të lëkurës, lëndime në sy, dhe ndezja e materialeve të djegshme, siç janë bimësia dhe strukturat prej druri, mund të ndodhë disa kilometra nga vendi i shpërthimit.

Valë shpërthimi - Një top zjarri i aftë të shkatërrojë disa blloqe qyteti dhe një valë shpërthimi që dëmton ndërtesa disa kilometra larg. Edhe në disa kilometra, fragmentet fluturuese të dritareve të thyera dhe mbeturinat janë shumë të rrezikshme.

Rrezatimi fillestar nga topi i zjarrit - Rrezatimi fillestar nga topi i zjarrit mund të shkaktojë lëndime ose vdekje tek ata që ndodhen jashtë brenda pak km nga shpërthimi.

Rrezatimi i mbetur nga reshjet - Nëse shpërthimi ndodh pranë tokës, materiali radioaktiv i prodhuar nga shpërthimi përzihet me papastërtitë dhe mbeturinat. Topi i zjarrit e shfaqerndan këtë material disa kilometra lart në atmosferë përpara se të bjerë përsëri drejt tokës. Mund të duhen 10 minuta ose më shumë që reshjet të arrijnë në tokë dhe ta ndotin tokën. Këto reshje janë më të rrezikshme brenda dhjetëra kilometrave nga shpërthimi dhe gjatë orëve të para.

Një faktor tjetër dëmtues është një impuls elektromagnetik, i cili prodhon rritje të tensionit në rrjetet elektrike, rrjetet e telekomunikacionit dhe pajisje të ndryshme elektronike. Furnizimi me energji elektrike, ujë çezme dhe ushqim mund të preket rëndë për javë të tëra. Rrjetet celulare, interneti, televizioni lokal dhe radioja FM gjithashtu mund të preken. Stacionet e largëta AM do të jenë funksionale.

SI TË PËRGATITENI PËR NJË SHPËRTHIM BËRTHAMORE

Identifikoni strehimore të mundshme në shtëpi, punë, shkollë dhe gjatë udhëtimit për në punë. Merrni në konsideratë bodrumet e shtëpisë dhe në vendin tuaj të punës, strehimoret në ndërtesat, dyqanet dhe bizneset aty pranë, veçanërisht nëse ndodhen nën nivelin e tokës. Automjetet dhe shtëpitë e lëvizshme nuk ofrojnë mbrojtje të kënaqshme.

Përgatitni dhe ruani artikujt e mëposhtëm në strehëzat tuaja :

- Një kit mbijetese , duke përfshirë një elektrik dore (elektrik dore) me bateri shtesë, bateri dhe një radio AM me bateri.
- Një çantë e ndihmës së shpejtë me mjete dhe ilaçe për të trajtuar lëndime dhe djegie, si dhe ilaçe të përditshme.
- Një rezervë uji të pijshëm në shishe (2 litra në ditë për person) dhe ujë për higjienë dhe dekontaminim (2-4 litra në ditë për person) për disa ditë. Rekomandohet fuqimisht të keni rezervë për një ose dy javë. Kërkohet ujë shtesë për kafshët shtëpiake.
- Ushqim afatgjatë për disa ditë, përfshirë ushqimin për kafshët shtëpiake.
- Rroba dhe këpucë rezervë.

Mësoni aftësitë e ndihmës së shpejtë për traumat mekanike dhe djegiet .

Bini dakord me familjen dhe miqtë tuaj për veprimet tuaja në rast të një shpërthimi bërthamor.

Vendosni etiketa me emrin në rrobat e fëmijëve të vegjël për t'i ndihmuar t'i gjeni nëse jeni të ndarë.

PËRGJIGJE NDAJ ALARMËVE

Kërkoni strehim aty pranë. Një bodrum, parkim nëntokësor, metro ose qendra e një ndërtese të madhe moderne me tulla ose beton do të ofrojë strehim të përshtatshëm.

Nëse jashtë

- Zhvendosuni në një strehë ose pas një objekti të ngurtë për të shmangur dukshmërinë e drejtpërdrejtë nga pika e shpërthimit.
- Nëse jeni në makinë, hipni në një strehë aty pranë. Nëse nuk ka ndërtesë mbrojtëse, dilni nga rruga dhe merrni në konsideratë të kaloni nën një mbikalim ose pas një argjinature.
- Mos u përpiqni të ikni me makinë. Ka të ngjarë të ketë bllokime trafiku dhe makina juaj nuk ofron mbrojtje nga efektet bërthamore.

Nëse brenda

- Shmangni afërsinë e dyerve dhe dritareve, pasi vala e shpërthimit mund t'i bëjë ato të rrezikshme.

Mbrojeni veten nga shpërthimi. Nëse mendoni se ka ndodhur një shpërthim, bini menjëherë në tokë, fshihuni nën diçka të fortë, duke mbuluar fytyrën dhe kokën për të shmangur lëndimet dhe mbeturinat që fluturojnë.

Pregatiti

PHD Medical Physics
Specialist
Sanitary Physics Sector
Public Health Risks Treatment and Assessment, Department
INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH
Address "A. Moisiu, Street No.80 TIRANE, ALBANIA
rustem.paci@ishp.gov.al