

# GHID DE INFORMARE GENERALĂ PRIVIND PROTECȚIA LA RADIAȚII IONIZANTE ÎN CAZUL UNUI EVENIMENT NUCLEAR

## Adăpostirea

Adăpostirea în casă este un mod foarte eficace de reducere a expunerii la radiații ionizante. Rămânând înăuntru locuinței cu ușile și geamurile închise puteți reduce expunerea la radiații cu până la 40%. O incintă dintr-o clădire reprezintă un bun adăpost. Dacă vi se va comunica să rămâneți acasă, la serviciu sau la școală, faceți următoarele:

- Intrați într-o încăpere.
- Închideți toate ușile, ferestrele și gurile de aerisire.
- Opriti sistemele de ventilație (dacă există).

Nu folosiți telefoanele decât dacă este absolut necesar; liniile telefonice trebuie să rămână libere pentru operatorii Inspectoratului General pentru Situații de Urgență (IGSU).

Când va aflați în mașină, închideți geamurile și sistemul de ventilație și părăsiți zona afectată.

Când sînteți în aer liber în timpul urgenței, scoateți-va hainele și închideți-le în saci de plastic. Curățați-vă părul și corpul prin spălare. Aceasta precauție va îndepărta particulele de praf radioactiv de pe dumneavoastră. Când vă puneți alte haine, luați-le dintr-un dulap închis.

**INFORMAREA VECINILOR.** Dacă vedeți pe cineva afară, sfătuiți-l să se adăpostească. Informați și ajutați persoanele cu handicap.

**EVITAREA PANICII.** Adăpostirea în încăperi închise oferă o protecție considerabilă împotriva radiațiilor ionizante.

Așteptați alte instrucțiuni difuzate la Radio, TV și alte mijloace mass media.

## Protejarea tiroidei

Atunci când în aer există iod radioactiv, el este introdus în plămâni prin inhalare și de acolo, o parte va pătrunde în sistemul circulator, de unde va fi absorbit de glanda tiroidă. O măsură eficace de a preveni absorbirea iodului radioactiv de către glanda tiroidă este administrarea pastilelor de KI (iodura de potasiu). Iodul stabil (neradioactiv) din aceste pastile va fi repede absorbit de tiroidă, ducând la oprirea acumulării de iod radioactiv de către aceasta. Iodul radioactiv va fi apoi eliminat mai repede din organism prin funcțiile naturale ale corpului.

O măsură eficientă contra inhalării iodului radioactiv este aceea de a rămâne adăpostit în casă. Pastilele de iodură de potasiu (KI) nu protejează corpul de alte substanțe radioactive. A vă adăposti, a vă schimba hainele și a face duș rămân cele mai bune măsuri de protecție împotriva altor substanțe radioactive.

Administrarea de pastile de KI trebuie făcută rapid în cazul unei urgențe. Astfel de pastile vor fi disponibile la Centrele de Sănătate teritoriale și vor fi distribuite la deciziile Comisiei pentru Situații Excepționale a Republicii Moldova .

## Efectele administrării pastilelor de iodură de potasiu

Pastilele de iodură de potasiu se iau în cazul unui accident nuclear major, însoțit de evacuarea în mediu a unor cantități de iod radioactiv. Tabletele de iod stabil protejează glanda tiroidă împotriva iodului radioactiv inhalat din aerul contaminat sau ingerat pe calea alimentelor și a apei potabile dacă acestea sunt contaminate. Administrarea de iod previne absorbția de către glanda tiroidă a iodului radioactiv, mărește rata de eliminare a lui și reduce riscul de cancer tiroidian. Eficacitatea tabletelor este maximă dacă administrarea acestora se face operativ, pe cât posibil înaintea apariției emisiei radioactive sau, cel târziu, în primele **6 ore** ale expunerii la emisia radioactivă.

## Administrarea pastilelor de iodură de potasiu

Pentru un efect adecvat, unui adult i se recomandă o doză inițială unică de 130 miligrame iodură de potasiu, echivalentă a 100 mg de iod (numai două tablete). Tabletele pot fi mestecate sau înghițite. Este recomandabil, ca în funcție de amploarea și evoluția urgenței nucleare, la recomandarea autorităților competente, se poate repeta administrarea de tablete de iod pe parcursul a doua zile consecutive.

Administrarea de iod stabil pentru copii se va face în funcție de vîrstă, astfel:

- Copii cu vîrsta peste 12 ani – 2 tablete;
- Copii cu vîrsta între 3 și 12 ani – 1 tabletă/zi;
- Copii cu vîrsta între 1 luna și 3 ani – o jumătate (1/2) tableta/zi;
- Nou-născuții pînă la o lună– o singură administrare de un sfert (1/4) tableta dizolvată în lapte, apă, limonadă sau altceva similar.

Nu este necesară administrarea de tablete cu iod persoanelor cu vîrsta peste 40 ani, întrucît la aceasta grupă de vîrstă nu s-a înregistrat creșterea riscului de cancer tiroidian după expunerea la iod radioactiv.

## Efecte secundare și contraindicații

Urmare administrării tabletelor de iod apariția efectelor secundare este în general redusă. Ele apar în cazuri rare (1 din 1000 de utilizatori) și sînt reversibile: erupții cutanate; aceste erupții cutanate sînt tranzitorii.

Următoarele categorii de persoane nu trebuie să ia tablete de iod:

- persoane care suferă de hipersensibilitate (alergie) la iodura de potasiu sau la oricare dintre componentele medicamentului (celuloza microcristalina, hidrogenocarbonat de sodiu, dioxid de siliciu coloidal anhidru, stearat de magneziu);
- persoanele care suferă de una dintre următoarele boli rare:
- dermatita herpetiformis, boala a pielii în cazul căreia un aport crescut de iod trebuie evitată;

- vasculită cu valori mici ale complementului.

Persoanele care suferă de disfuncții tiroidiene, disfuncții renale sau boli autoimune vor lua tablete de iod numai la recomandarea medicului.

## Controlul produselor alimentare

Veți fi atenționați să nu consumați produse alimentare, hrană și lichide care ar putea fi contaminate radioactiv.

Se va interzice consumul legumelor din grădinile zonei afectate, laptelui produs în aceasta zona sau al oricăror alimente care au fost expuse sau neîmpachetate pe durata stării de urgență.

Trebuie să vă asigurați că animalele și păsările dumneavoastră nu vor consuma hrana și apa contaminată.

Instrucțiuni amănunțite despre ce este și ce nu este permis să consumați vor fi transmise prin radio și TV, alte mijloace mass-media.

## Controlul radioactivității apei, produselor alimentare, a hranei și a pășunilor

Persoanele desemnate de autoritățile publice locale și/sau județene vă vor vizita și vor colecta probe de apă, iarbă, fîn și hrana folosite de animalele dumneavoastră. Probele vor fi analizate pentru a determina contaminarea radioactivă a lor. Veți fi înștiințați în cel mai scurt timp posibil dacă acestea sînt utilizabile sau nu. Dacă sînt contaminate, se vor lua măsuri pentru a vi se asigura hrana și apa din surse necontaminate. Pînă la obținerea rezultatelor, continuați să hrăniți și adăpați animalele cu alimente și apa din surse protejate. Veți fi instruit asupra a ceea ce trebuie să faceți cu sursele contaminate de alimente și apă.