



## REKOMENDACIJOS GYVENTOJAMS:

kaip elgtis, jei įvyktų branduolinė ar radiologinė avarija?

## ZALECENIA 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](http://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](http://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 suvarykite 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](http://www.lt72.lt)

## KALIO JODIDAS: KADA IR KAIP JĮ VARTOTI?

- Branduolinės avarijos atveju aplinkoje gali pasklisti radioaktyvusis jodas, kuris kaupiasi skyd liaukėje. Apsaugoti ją galima laiku ir tinkamai vartojant stabiliojo jodo preparatus.
- Kalio jodido tabletėse yra stabiliojo jodo, kuris prisotina skyd liaukę ir neleidžia patekti į ją radioaktyviajam jodui. Tai sumažina skyd liaukės 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.



LT

## 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
- Prieskoniniai
- 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.

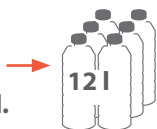
! Naujas nupirktas maisto atsargas rikiuokite už jau turimų atsargų – taip lengviau atskirsite trumpiau galiojančius produktus!

### 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](http://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](http://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**



**STALE SŁUCHAĆ  
KOMUNIKATÓW**

- Jak najszybciej zamknąć wszystkie okna, nawiewniki, drzwi, zasady kominowe, kanały wentylacyjne. Wyłączyć system napowietrzania, wentylację, klimatyzację, ogrzewanie nawiewowe i wszystkie urządzenia, które wykorzystują powietrze z zewnątrz, zamknąć zasady 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](http://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.

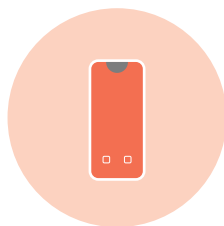
W przypadku ewakuacji – należy mieć przygotowaną torbę z niezbędnymi rzeczami. Więcej informacji na [www.lt.72.lt](http://www.lt.72.lt)

## КАК БУДУТ ИНФОРМИРОВАНЫ ЖИТЕЛИ О ПРОИЗОШЕДШЕЙ ЯДЕРНОЙ АВАРИИ

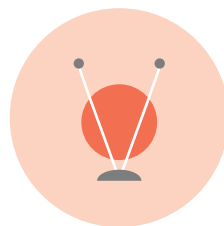
Первым средством защиты жителей является их предупреждение. В Литве работает система предупреждения и информирования, которую составляют:



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](http://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](http://www.lt72.lt)

## ЙОДИД КАЛИЯ: КОГДА И КАК ЕГО УПОТРЕБЛЯТЬ?

- 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.



72 ч



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

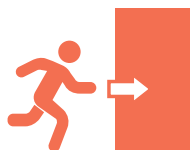
! Не пейте и не употребляйте воду из открытых корпусов, колодцев.

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](http://www.lt.72.lt)

NEPAISANT TO, KUR ESATE, SAUGIAUSI VEIKSMAI YRA ŠIE:

NIEZALEŹNIE 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

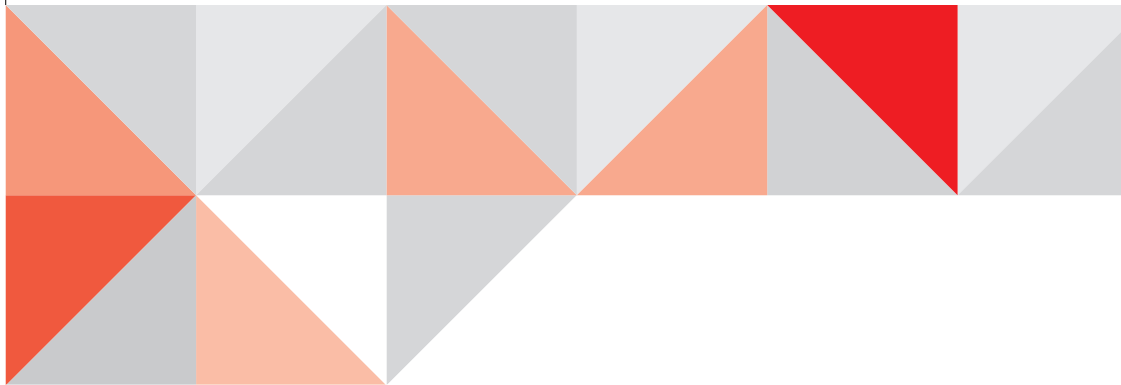
LIETUVOS PASIRENGIMAS  
EKSTREMALIOSIOMS SITUACIJOMS

PRZYGOTOWANIE LITWY DO SYTUACJI  
EKSTREMALNYCH

ПОДГОТОВКА К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ  
СИТУАЦИЯМ В ЛИТВЕ



[www.lt72.lt](http://www.lt72.lt)



**Daugiau informacijos:**

Pasirengimas ekstremaliosioms situacijoms – [www.lt72.lt](http://www.lt72.lt)

Radiacinės saugos centras – [www.rsc.lt](http://www.rsc.lt)

**Więcej informacji:**

Przygotowanie do sytuacji ekstremalnych – [www.lt72.lt](http://www.lt72.lt)

Krajowe centrum ochrony radiologicznej – [www.rsc.lt](http://www.rsc.lt)

**Более подробная информация:**

Подготовка к экстремальным ситуациям – [www.lt72.lt](http://www.lt72.lt)

Центр радиационной защиты – [www.rsc.lt](http://www.rsc.lt)