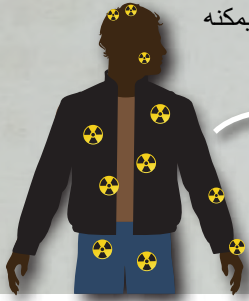


وقاية نفسك والآخرين من التلوث

① انزع الطبقة الخارجية من الملابس



إن نزع الطبقة الخارجية من ملابسك يمكنه إزالة حتى 90% من المواد المشعة.

توخى الحذر عند إزالة ملابسك لتجنب تحريك الغبار المشع بحرية تامة.

ضع الملابس في عبوة بلاستيكية أو أي وعاء يمكن غلقه.



ضع العبوة في مكان بعيد عن المارة، بعيد عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة.



② اغسل نفسك جيدا

إذا استطعت الاستحمام:

استخدم صابون وشامبو. لا تستخدم بلسم شعر لأنه سيساهم في التصاق المواد المشعة بشعرك.

لا تعرض جلدك للبخار أو تفرقه أو تكشفه.

قم بتغطية الجروح والندبات عند الاغتسال حتى لا تتعرض للتلوث بالمواد المشعة في الجروح المفتوحة.



إذا لم تستطع الاستحمام:

اغسل يديك ووجهك وأجزاء جسمك غير المغطاة في حوض أو تحت الصنبور. استخدم الصابون مع الكثير من الماء.

إذا لم تستطع استخدام حوض أو صنبور:

استخدم منديل رطب أو قطعة قماش نظيفة مبللة أو منشفة ورقية رطبة لمسح أجزاء جسمك غير المغطاة. اهتم أكثر بغسل يديك ووجهك.



أخرج ما بداخل أنفك وامسح جفونك ورموش عينيك وأذنيك بمنديل رطب أو قطعة قماش نظيفة مبللة أو منشفة ورقية رطبة.



③ ارتد ملابس نظيفة

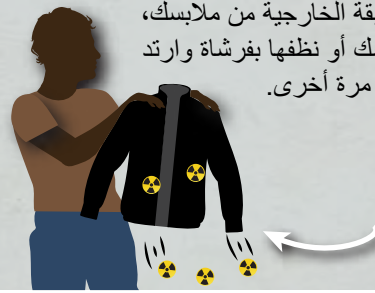
إذا كان لديك ملابس نظيفة:

ارتد الملابس المخزنة في خزانة أو درج بعيدا عن المواد المشعة تعتبر آمنة لارتدائها.

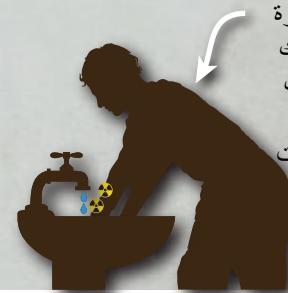


إذا لم يكن لديك ملابس نظيفة:

انزع الطبقة الخارجية من ملابسك، هز ملابسك أو نظفها بفرشاة وارتد ملابسك مرة أخرى.



اغسل يديك مرة أخرى ووجهك وأجزاء جلدك المكشوفة في حوض أو تحت الصنبور.



④ ساعد الآخرين والحيوانات الأليفة

ارتد قفازات مقاومة للماء وقناع الغبار إذا كان بإمكانك القيام بذلك.

قم بتغطية الجروح والندبات عند الاغتسال حتى لا تتعرض للتلوث بالمواد المشعة في الجروح.



أعد غسل يديك ووجهك وأجزاء جسمك غير المغطاة في حوض أو تحت الصنبور.