

- UVEDOMTE SI, že najväčšiu hodnotu má ľudský život a zdravie a až potom záchrana majetku,
- REŠPEKTUJTE a snažte sa získavať informácie z oficiálnych zdrojov (rozhlas, televízia, miestny rozhlas a pod.),
- PAMÄTAJTE na sebaochranu, poskytnutie prvej pomoci a vzájomnej pomoci v tiesni,
- NEROZŠIRUJTE poplašné a neoverené správy,
- VARUJTE ostatné ohrozené osoby vo svojom najbližšom okolí,
- zbytočne NETELEFONUJTE (telefónna sieť je v situácii ohrozenia preťažená),
- NEPODCEŇUJTE vzniknutú situáciu,
- POMÁHAJTE susedom (starým, chorým a bezvládnym ľuďom, postarajte sa o deti),
- POSLÚCHAJTE pokyny pracovníkov záchranných zložiek, orgánov štátnej správy a samosprávy.

V PRÍPADE ÚNIKU RÁDIOAKTÍVNEJ LÁTKY (alebo pri použití jadrových zbraní)

- čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (pivničné priestory, murované priestory),
- pri pohybe v otvorenom priestore si vždy chráňte dýchacie cesty a povrch tela,
- pokiaľ ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami potom:
 - pred vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
 - dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite si oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
 - ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
- uzavrite a utesnite okná a dvere, vypnite ventilačné a klimatizačné zariadenia,
- uhasťte oheň v zariadeniach na spaľovanie pevných palív, uzatvorte komínové klapky a prívod plynu
- sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
- pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela. Účinnosť prostriedkov improvizovanej ochrany dýchacích ciest:
 - 3-vrstvový toaletný papier (rolovaný) – 91 %
 - pokrčená bavlnená vreckovka – 88 %
 - uterák – 74 %
- použitie jódovej profylaxie:
 - Jodid draselný (KJ) užite až na pokyn vysielaný rozhlasom alebo televíziou. Tabletky je vhodné zapíť malým množstvom vody. Užitie vyšších dávok jodidu draselného nezvyšuje ochranný efekt a vášmu zdraviu neprospeje.
 - Jódová profylaxia zabraňuje ukladaniu rádioaktívneho jódu v štítnej žľaze. jódové prípravky užite po obdržaní varovného signálu o vzniku radiačnej havárie jadrovej elektrárne. Dávkovanie a spôsob použitia je uvedený v návode na krabičke alebo v informačnom letáčku. [detail lieku - Jodid draselný G.L. Pharma 65 mg tablety](#)
 - Jódová profylaxia je účinná len pri havárii jadrovej elektrárne.
- zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do obalov, chladničky, mrazničky alebo komory. Nepoužívajte nechránené potraviny.
- pripravte si evakuačnú batožinu,
- čakajte na ďalšie pokyny,
- postarajte sa o hospodárske zvieratá
 - zatvorte ich a dajte im zásobu krmovín a vody na dva dni,
 - zásoby krmiva a vody zabezpečte pred kontamináciou prekrytím plachtou alebo fóliou z plastu a pod.