

# حالات الطوارئ النووية أو الخاصة بانبعث الإشعاعات

## Nuclear or Radiation Emergencies

Nuclear or radiation emergencies occur when nuclear material or radiation is released or exploded during an accident or attack. An explosion can cause blinding light, heat, fires and dangerous radiation.

تحدث حالات الطوارئ النووية أو الخاصة بانبعث الإشعاعات عند خروج أو انفجار مادة نووية أو انبعث إشعاعات خلال حادث أو هجوم. وقد ينتج عن الانفجار ضوء يؤدي إلى عدم القدرة على الرؤية وحرارة وحرارة وإشعاعات خطيرة.

### During a Nuclear or Radiation Emergency

### أثناء حالة الطوارئ النووية أو عند انبعث الإشعاعات

#### If you are near the explosion:

#### إذا كنت بالقرب من الانفجار:

- Leave the area right away. If you can tell which way the wind is blowing, move in the opposite direction or upwind. If possible, drive away with the windows closed.
- Find shelter, below ground if possible, but any building or shield will help limit your exposure to radiation. Shield yourself behind thick walls or metal. The thicker the shield, the better.
- Once inside:
  - › Turn off all furnaces, air conditioners and fans.
  - › Close vents.
  - › Close and lock all doors and windows.
  - › Take off your clothes and put them in a plastic bag. Seal the bag tightly.
  - › Take a shower or wash your skin and hair well with soap and water.
  - › Put on clean clothes.
- Listen for reports on the television, radio or Internet. Stay indoors until health authorities say that it is okay to come outside.
- Seek medical care if you are hurt.

- غادر المنطقة على الفور. وإذا كان بمقدورك معرفة الاتجاه الذي تهب فيه الرياح، فتحرك في الاتجاه المعاكس لاتجاه الرياح. وإن أمكن، امض بالسيارة بعيداً مع إغلاق النوافذ.
- حاول العثور على مكان آمن، ويفضل أن يكون تحت الأرض، وإذا تعذر الحصول على مثل هذا المكان فسوف يساعد أي مبنى أو ملتجأ على الحد من التعرض للإشعاع. استتر خلف الحوائط أو المعادن السميكة، وكلما زاد سمك الساتر، كان ذلك أفضل.
- بمجرد الدخول:
  - › قم بإيقاف تشغيل جميع الأفران وأجهزة التكييف والمراوح.
  - › أغلق الفتحات والمنافذ.
  - › أغلق جميع الأبواب والنوافذ بإحكام.
  - › اخلع ملابسك وضعها في حقيبة بلاستيكية، واغلقها بإحكام.
  - › خذ حماماً أو اغسل جلدك وشعرك جيداً بالماء والصابون.
  - › ارتد ملابس نظيفة.
- استمع إلى التقارير التي تُبث عبر التلفزيون أو الإذاعة أو الإنترنت. ابق بالداخل حتى تصرح الجهات الصحية المسؤولة بأنه لا ضرر من الخروج.
- حاول الحصول على الرعاية الطبية إن كنت مصاباً.

**If you are not close to the explosion:**

Go inside and listen for reports on the television, radio or Internet. State and local officials will check the amount of radiation and tell you whether to stay inside or leave your home.

**إذا لم تكن بالقرب من الانفجار:**

ادخل إلى مكان مغلق واستمع إلى التقارير التي ترد في التلفزيون أو الإذاعة أو على الإنترنت، فسوف يقوم مسؤولو الولاية والمسؤولون المحليون بقياس كمية الإشعاع وإخبارك عما إذا كان ينبغي عليك البقاء بالداخل أو مغادرة المنزل.

**Your Health**

At first, you can get hurt from the heat, fire and flying material from the explosion.

Depending on how much radiation is released, over time you may show signs of:

- Red skin
- Feeling tired
- Nausea and vomiting
- Diarrhea
- Headache
- Sore mouth or bleeding gums

It can take from a few hours to days for any signs to appear. Seek medical care if you were near the explosion. Your doctors may check for radiation effects throughout your life. Exposure to radiation can cause serious illness later in life.

**صحتك**

في البداية، يمكن أن تتعرض للإصابة بسبب الحرارة أو الحرائق أو المواد المتطايرة نتيجة الانفجار.

وحسب كمية الإشعاعات الناتجة، فقد تظهر عليك مع مرور الوقت أعراض مثل:

- احمرار الجلد
- الشعور بالتعب
- الغثيان والقيء
- الإسهال
- الصداع
- تقرح الفم أو نزيف اللثة

قد يستغرق ظهور أية علامات مدة تتراوح من ساعات قليلة إلى أيام. فإذا كنت بالقرب من الانفجار، فاحرص على الحصول على الرعاية الطبية. وقد يقوم الأطباء بالبحث عن آثار الإشعاع الذي تعرضت له طوال حياتك، فالتعرض للإشعاعات من الممكن أن يسبب أمراضًا خطيرة تظهر في مراحل متأخرة من العمر.