

# የኑክሌር ወይም የጨረር አስቸኳይ ጊዜ እርዳታ

## 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.

የኑክሌር ወይም የጨረር አስቸኳይ ጊዜ እርዳታ በአደጋ ወይም በጥቃት ጊዜ የኑክሌር ቁስ ወይም ጨረር ሲለቀቅ ወይም ሲፈነዳ ይከሰታል። ፍንዳታ እይታን የሚያጠፋ ብርሃን፣ እሳት እና አደገኛ ጨረር ሊፈጥር ይችላል።

### During a Nuclear or Radiation Emergency

### የኑክሌር ወይም የጨረር አስቸኳይ ጊዜ እርዳታ ወቅት

#### If you are near the explosion:

#### በፍንዳታ አቅራቢያ ከሆነ ያሉት፦

- 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.

- አከባቢውን በፍጥነት ለቀው ይሂዱ። የንፋስ አቅጣጫን መለየት ከቻሉ፣ ንፋሱ ወደሚነፍስበት ተቃራኒ አቅጣጫ ይጓዙ። ከተቻለ መስኮቶችን በመዝጋት እየነዱ ይራቁ።
- ለጨረር ያልዎትን ተጋላጭነት ሊቀንስ የሚችል መጠለያ ከተቻለ ከመሬት በታች ያለ ነገር ግን ማንኛውም አይነት ህንጻ ወይም መከለያ ያግኙ። ራስዎን በወፍራም ግድግዳዎች ወይም ብረት ይከልሉ። የበለጠ ውፍረት ያለው መከለያ የበለጠ የተሻለ ነው።
- አንዴ ውስጥ ከገቡ ፦
  - › ማሞቂያዎችን፣ ኤሲዎችን እና ፋኖችን ያጥፉ።
  - › ንፋስ ማስገቢያዎችን ይዝጉ።
  - › ሁሉንም መስኮቶች እና በሮች ይዝጉ።
  - › ለብስዎን ያውልቁ እና ላስቲክ ውስጥ ያስቀምጡት። ላስቲኩን በደንብ አድርገው ይቋጥሩት።
  - › ገላዎትን ይታጠቡ ወይም ቆዳዎትን እና ጸጉርዎን በውሃ እና በሳሙና ይታጠቡ።
  - › ነጹህ ልብስ ይቀይሩ።
- በቴሌቪዥን፣ ሬዲዮ ማህበራዊ ሚዲያዎች እና በኢንተርኔት የሚሰጡ መግለጫዎችን ያድምጡ። የጤና ባለስልጣናት ወደ ውጭ መውጣት ችግር የለውም እስኪሉ ድረስ በውስጥ ይቆዩ።
- ከተጎዱ የህክምና እርዳታ ይጠይቁ።

**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.

**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.

**ከፍንዳታው አቅራቢያ ካልሆኑ፡-**

ወደ ውስጥ ይግቡና በቴሌቪዥን፣ ሬዲዮ ማህበራዊ ሚዲያዎች እና በኢንተርኔት የሚሰጡ መግለጫዎችን ያድምጡ። የክልል እና የአካባቢ ሃላፊዎች የጨረራን መጠን በማጣራት በቤት ውስጥ መቆየት እንዳለብዎት ወይም መውጣት እንደሚችሉ ይነግሩዎታል።

**የእርስዎ ጤና**

በመጀመሪያ ፍንዳታው በሚያስከትለው ሙቀት፣ እሳት እና ተወርዋሪ ቁሶች ሊሳዱ ይችላሉ።

እንደተለቀቀው የጨረራ መጠን በየጊዜው የተለያዩ ምልክቶችን ሊያሳዩ ይችላሉ፡-

- ቀይ ቆዳ
- የድካም ስሜት
- ማቅለሽለሽ እና ማስመለስ
- ተቅማጥ
- ራስ ምታት
- የአፍ መቁሰል ወይም የድድ መድማት

ምልክቶች እስኪታዩ ድረስ ከጥቂት ሰዓታት እስከ ቀናት ሊወስድ ይችላል። ከፍንዳታው አቅራቢያ ከነበሩ ህክምና ያግኙ። ሃኪሞችዎ በመላ ህይወትዎ ውስጥ ጨረራ ስላስከተላቸው ውጤቶች ያጣራሉ። ለጨረራ መጋለጥ ወደኋላው የህይወት ምዕራፍ ላይ ከባድ ህመም ሊያስከትል ይችላል።

© 2007 - September 24, 2019, Health Information Translations. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.