



# Chất Phóng Xạ

Một nguồn có thể tạo ra sự nhiễm phóng xạ, đó là loại “bom bẩn.” Bom bẩn là một khí cụ phát nổ nhỏ có chứa chất phóng xạ. Sự phát nổ của loại bom này nguy hiểm hơn là chất phóng xạ có thể phát ra. Trong bất cứ biến cố nào phát ra phóng xạ, cách bảo vệ tốt nhất là tuân theo đúng các khuyến cáo của giới hữu trách.

## Ở trong nhà

- Hãy ở trong nhà hoặc văn phòng của quý vị cho đến khi có chỉ thị của giới hữu trách mới được ra ngoài. Đóng cửa sổ, tắt sưởi hoặc máy lạnh và tập trung vào gần giữa tòa nhà. Sau khi nổ xong, chất phóng xạ có thể lan ra trong khói hoặc những mảnh vụn trong không khí. Bằng cách ở trong nhà, quý vị sẽ giảm bớt tình trạng có thể tiếp xúc với chất phóng xạ trong không khí. Nếu có tầng hầm (basement), hãy xuống dưới đó.

## Nghe radio

- Khi quý vị được biết chất phóng xạ đã bị phát ra trong một khu vực gần quý vị—cho dù là tai nạn hoặc cố ý—hãy mở radio đài khẩn cấp để nghe chỉ dẫn. Các cơ quan chính quyền sẽ cho quý vị biết cách tự bảo vệ bản thân. Hãy để sẵn một radio chạy pin, phòng trường hợp mất điện trong khu vực của quý vị.

## Theo đúng các chỉ dẫn

- Cách tốt nhất để tránh bị tiếp xúc với phóng xạ là làm theo lời hướng dẫn của các chuyên gia. Nếu được lệnh di tản, hãy di tản ngay. Hãy đem theo những vật dụng quý vị sẽ cần khi phải đi lâu, chẳng hạn như thuốc theo toa và quần áo. Nghe tin tức về địa điểm có mây phóng xạ. Dù cho mây đã bay qua, nhưng chất ô nhiễm phóng xạ có thể đã rất xuống đất. Các chuyên gia sẽ cho quý vị biết những cách tốt nhất để rời khu vực đó an toàn.

## Nếu quý vị nghi ngờ mình bị nhiễm chất phóng xạ

- Nếu quý vị tin rằng mình đã tiếp xúc với chất phóng xạ, quý vị nên thận trọng cởi lớp quần áo ngoài ra và bỏ vào một bao nhựa; rồi tắm bằng vòi sen nước ấm để rửa cho sạch hết chất phóng xạ. Bỏ bao nhựa đựng quần áo đã niêm chặt vào một căn phòng cách xa mọi người.

## Nhờ giúp nếu cần

- Các trung tâm trợ giúp đặc biệt sẽ được thành lập càng sớm càng tốt. Nếu chưa có, hãy đến trạm cảnh sát hoặc cứu hỏa ở ngoài khu vực bị ảnh hưởng. Nếu quý vị đã ở gần chỗ phát nổ hoặc tin rằng mình đã ở trong phạm vi mây phóng xạ, hãy cho nhân viên tại trung tâm trợ giúp biết.

## Hãy để ý đến thức ăn

- Tránh uống sữa tươi hoặc ăn rau trái trồng trong khu vực bị ảnh hưởng. Hãy chờ cho đến khi Bộ Y Tế cho biết là rau trái và các sản phẩm sữa đã an toàn để dùng. Có thể dùng sữa, trái cây và rau nếu đã mua hoặc hái và cất giữ chúng trong nhà trước khi chất phóng xạ phát ra. Thực phẩm được đựng trong hộp, lon hoặc bao cũng có thể ăn được an toàn. Nhớ rửa thật sạch hộp đựng trước khi mở.



WASHINGTON  
MILITARY  
DEPARTMENT

Emergency Management Division

BỘ QUÂN SỰ WASHINGTON  
Ban Quản Lý Bệnh Cấp Cứu

Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)

Địa chỉ trang web: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)  
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of

Health

BỘ Y TẾ TIỂU BANG  
WASHINGTON

PO Box 47890

Olympia, WA 98504-7890

Web site: [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)

Địa chỉ trang web: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027; (800) 525-0127