आणविक वा विकिरण आपतकाल

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.

आणविक वा विकिरण आपतकालहरू त्यतिबेला उत्पन्न हुन्छन् जब दुर्घटना वा आक्रमणको बेलामा आणविक सामग्री वा विकिरण फैलिन्छ वा विस्फोटन हुन्छ। विस्फोटन हुँदा आँखाले हेर्नै नसकिने प्रकाश, तापमान, आगो र खतरनाक विकिरण उत्पन्न हुन सक्छन्।

During a Nuclear or Radiation Emergency

If you are near the explosion:

- 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.

आणविक वा विकिरण आपतकालको बेलामा

तपाईं विस्फोटन स्थलको नजिक हुनुहुन्छ भने:

- त्यो ठाउँबाट तुरुन्तै निस्कनुहोस्। हावा कतातिर बगिरहेको छ भनी पत्तो लगाउन सक्नुहुन्छ भने हावाको प्रवाहको विपरित दिशामा अथवा उल्टोतिर दौडनुहोस्। सम्भव भए, वाहनलाई झ्यालहरू बन्द गरेर त्यहाँबाट टाढा लैजानुहोस्।
- सम्भव भए भुइँमुनि आश्रय खोज्नुहोस्, तर कुनै भवन वा कवचले पनि विकिरण लाग्नुलाई सीमित पार्नमा मद्दत गर्न सक्छन्। आफैलाई बाक्लो भित्ताहरू वा धातुपछि लुकाउनुहोस्। कवच जति बाक्लो हुन्छ त्यतिनै राम्रो हुन्छ।
- एकपल्ट भित्र पुगेपछिः
  - आगोका सबै भट्टीहरू, एयर कन्डिशनरहरू र पंखाहरू बन्द गर्नुहोस्।
  - हावाका निकासहरू बन्द गर्नुहोस्।
  - सबै ढोकाहरू र झ्यालहरू बन्द गरेर ताला लगाउनुहोस्।
  - आफ्ना लुगाहरू फुकाल्नुहोस् र तिनलाई प्लास्टिकको ब्यागमा राख्नुहोस्। ब्यागलाई राम्ररी बन्द गर्नुहोस्।
  - नुहाउनुहोस् वा आफ्ना छाला र केशलाई साबुन र पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस्।
  - सफ्फा लुगाहरू लगाउनुहोस्।
- खबरहरूका लागि टेलिभिजन, रेडियो वा इन्टरनेटमा सुन्नुहोस्। स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारीहरूद्वारा बाहिर निस्कनु उचित छ नभनुञ्जेल भित्रै बस्नुहोस्।
- तपाईंलाई चोट लागेको छ भने चिकित्सा सेवाको व्यवस्था गर्नुहोस्।

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.

तपाईं विस्फोटन स्थलनजिक हुनुहुन्न भने:

भित्र गएर टेलिभिजन, रेडियो वा इन्टरनेटमा खबरहरू सुन्नुहोस्। राज्य र स्थानीय अधिकारीहरूले विकिरणको मात्राको जाँच गर्नेछन् र तपाईंलाई घरभित्रै बस्ने हो वा निस्कने हो भन्ने जानकारी दिनेछन्।

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.

तपाईंको स्वास्थ्य

प्रथम त, विस्फोटनको कारणले तपाईंलाई ताप, आगो वा उडेर आउने वस्तुहरूबाट चोट पुग्न सक्छ।

कति मात्रामा विकिरण भएको छ भन्ने आधारमा समयका साथै तपाईंमा यी लक्षणहरू देखिन सक्छन्:

- छाला रातो हुनु
- थकित महसुस हुनु
- वाकवाकी लाग्ने र वान्ता हुने
- झाडापखाला लाग्ने
- टाउको दुख्न
- मुख अमिलो हुनु वा गिजाहरूबाट रगत बग्नु

कुनै लक्षण देखा पर्नमा केही घण्टादेखि केही दिनहरूसम्मको समय लाग्न सक्छ। तपाईं विस्फोटन स्थलको नजिक हुनुहुन्थ्यो भने चिकित्सा सेवाको व्यवस्था मिलाउनुहोस्। तपाईंका डक्टरहरूले तपाईंको जीवनभरमा हुने विकिरणका प्रभावहरूको जाँच गर्न सक्छन्। विकिरण लाग्नाले पछि गएर जीवनमा गम्भीर बिमारीहरू हुन सक्छन्।

© 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.