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.

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.

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.

नाभिकीय अथवा विकिरण आपात स्थितियाँ

नाभिकीय अथवा विकिरण संबंधी आपात स्थितियाँ उस समय उपस्थित हो जाती है, जब दुर्घटनावश अथवा आक्रमण के अंतर्गत नाभिकीय सामग्री अथवा विकिरण छोड़े जाते हैं अथवा विस्फोटित होते हैं। किसी विस्फोट के कारण अंधा कर देने वाला प्रकाश, गर्मी, आग तथा खतरनाक विकिरण पैदा हो सकते हैं।

नाभिकीय अथवा विकिरण आपात स्थिति के दौरान

यदि आप विस्फोट स्थल के निकट हैं, तो:

- तुरंत वह क्षेत्र छोड़ दें। यदि आप यह जान सकते हैं कि हवा किस तरफ चल रही है, तो विपरीत दिशा में अथवा जिधर से हवा आ रही है उधर बढ़ें। यदि संभव है तो वाहन की खिड़कियॉ बंद करके, उसके द्वारा दूर चले जाएँ।
- यदि संभव हो तो जमीन के नीचे आश्रय खोजें, परंतु कोई भवन अथवा ढकने वाला साधन विकिरण के प्रभाव से आपकी अधिक रक्षा करेंगा। स्वयं को मोटी दीवार अथवा धातु के पीछे छिपा लें। ढकने वाला साधन जितना मोटा हो, उतना बेहतर है।
- भीतर पहुँचने के बादः
  - सभी भट्ठियॉ, एयर कंडीशनर तथा पंखे बंद कर दें।
  - रोशनदान बंद कर दें।
  - सभी दरवाजे एवं खिड़कियॉ बंद करके ताला लगा दें।
  - अपने कपड़े उतारकर एक प्लास्टिक की थैली में रख दें। इस थैली को मज़बूती से बंद कर दें।
  - स्नान करें अथवा अपनी त्वचा एवं बालों को साबुन एवं पानी से साफ करें।
  - साफ कपड़े पहन लें।
- टेलीविज़न, रेडियो अथवा इंटरनेट पर रिपोर्टों को देखें/सुनें। तब तक घर के भीतर ही रहें, जब तक स्वास्थ्य प्राधिकारी नहीं कहते कि अब बाहर जाना सुरक्षित है।
- यदि आपको चोट आई है तो चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें।

यदि आप विस्फोट स्थल के निकट नहीं हैं तो:

भीतर जाएँ और टेलीविज़न, रेडियो अथवा इंटरनेट पर रिपोर्टें देखें/सुनें। राज्य तथा स्थानीय प्रशासन के अधिकारी विकिरण की मात्रा की जाँच करेंगे तथा आपको बताएँगे कि आपको घर के भीतर ही रहना चाहिए या आप बाहर जा सकते हैं।

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.

1/2007. 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.com**.

आपका स्वास्थ्य

पहले तो आप विस्फोट के कारण पैदा हुई गर्मी, आग तथा उड़ने वाली सामग्री से आहत हो सकते हैं। कितना विकिरण हुआ था, इसके आधार पर बाद में आपमें निम्नलिखित लक्षण पैदा हो सकते हैं:

- त्वचा में लाली
- थकान का अनुभव
- मतली तथा वमन
- अतिसार
- सिरदर्द
- मुँह में दर्द अथवा मसूड़ों से रक्त बहना।

इन लक्षणों के उभरने में कुछ घंटों से कुछ दिन तक लग सकते हैं। यदि आप विस्फोट स्थल के निकट थे तो चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें। आपके चिकित्सक जीवन भर आप पर हुए विकिरण के प्रभावों की जाँच कर सकते हैं। विकिरण से प्रभावित होने के कारण, बाद में गंभीर बीमारी हो सकती है।

1/2007. 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.com**.