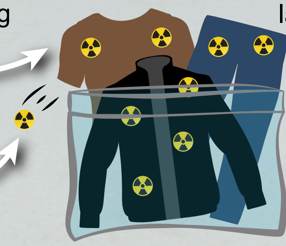
DEKONTAMINASYON PARA SA IYONG SARILI AT SA IBA

① HUBARIN ANG PANLABAS NA SUSON NG DAMIT

Ang pag-alis ng panlabas na suson ng damit ay makakatanggal ng hanggang 90% ng radioactive na materyal.

Lubhang maging maingat sa paghuhubad ng iyong damit upang pigilang maipagpag ang radioactive na alikabok.



Ilagay ang damit sa plastic bag o iba pang maisasarang lalagyan.

Ilagay ang bag sa lugar na hindi nadadaanan na malayo sa ibang tao at mga alagang hayop.

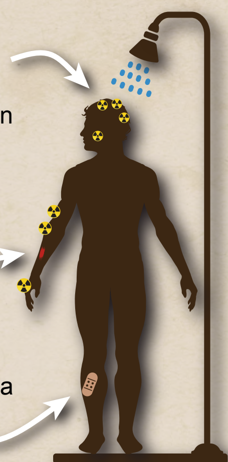
② MALIGO

Kung makakaligo ka:

Gumamit ng sabon at shampoo. Huwag gumamit ng conditioner sapagkat padidikitin nito ang radioactive na materyal sa iyong buhok.

Huwag babanlian, kukuskusin, o kakamutin ang iyong balat.

Panatilihing natatakpan ang mga sugat at galos kapag naliligo upang pigilang mapunta sa mga bukas na sugat ang radioactive na materyal.



Kung hindi ka makakaligo:

Hugasan ang iyong mga kamay, mukha, at mga bahagi ng iyong katawang hindi natakpan sa isang lababo o gripo. Gumamit ng sabon at maraming tubig.

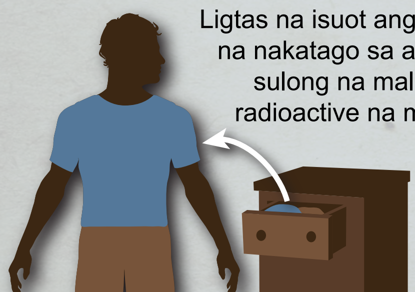
Kung hindi ka makakagamit ng lababo o gripo:

Gumamit ng mamasa-masang pamunas, malinis na basang tela, o mamasa-masang papel na tuwalya upang punasan ang mga bahagi ng iyong katawan na hindi natakpan. Bigyan ng espesyal na atensyon ang iyong mga kamay at mukha.

Suminga ka at punasan ang mga talukap ng iyong mata, pilikmata, at mga tainga gamit ang mamasa-masang pamunas, malinis na basang tela, o mamasa-masang papel na tuwalya.

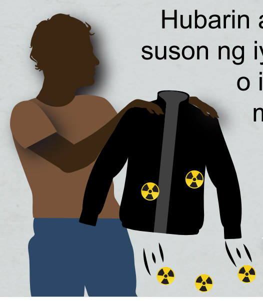
③ MAGSUOT NG MALINIS NA DAMIT

Kung mayroon kang malilinis na damit:



Ligtas na isuot ang mga damit na nakatago sa aparador o sulong na malayo sa radioactive na materyal.

Kung wala kang malinis na damit:



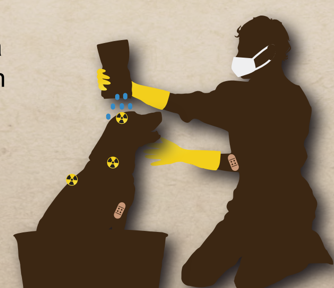
Hubarin ang panlabas na suson ng iyong damit, alugin o ipagpag ang iyong mga damit, at isuot muli ang iyong mga damit.

Muling hugasan ang iyong mga kamay, mukha, at nakalantad na balat sa isang lababo o gripo.

④ TUMULONG SA IBA AT SA MGA ALAGANG HAYOP

Magsuot ng waterproof na guwantis at maskara laban sa alikabok kung maaari.

Panatilihing natatakpan ang mga sugat at galos kapag naliligo upang pigilang mapunta sa sugat ang radioactive na materyal.



Muling hugasan ang iyong mga kamay, mukha, at mga bahagi ng iyong katawang hindi natakpan sa isang lababo o gripo.

MANATILING NAKATUTOK PARA SA MGA BAGONG IMPORMASYON MULA SA MGA PAMPUBLIKONG OPISYAL SA KALUSUGAN

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
http://emergency.cdc.gov/radiation