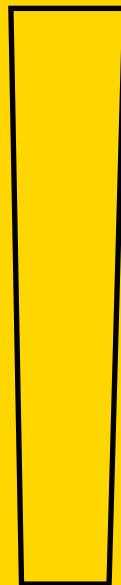


W razie alarmu w elektrowni jądrowej w Forsmark

- o tym należy wiedzieć



Spis treści

Do osób mieszkających w pobliżu elektrowni jądrowej w Forsmark	3
Strefy gotowości wokół elektrowni jądrowej w Forsmark	4
W taki sposób zostanie przekazane ostrzeżenie	5
Ostrzeżenie wewnątrz budynków	5
Ostrzeżenie na zewnątrz budynków	6
Test systemu ostrzegania	6
W taki sposób substancje radioaktywne i promieniowanie	
wpływają na ludzi	7
W jaki sposób promieniowanie szkodzi?	7
Promieniowanie w razie wypadku jądrowego	8
Przykładowe dawki promieniowania	9
W jaki sposób się chronić	10
Pozostań wewnątrz budynku	12
Przyjmij tabletki z jodem wyłącznie na apel Urzędu Wojewódzkiego .	12
Evakuuj się do innego miejsca	14
Nie spożywaj niektórych produktów spożywczych	17
W taki sposób się przygotowujemy	18
Działania podejmowane przez władze	18
Środki gotowości elektrowni jądrowych	19
Twoje domowe środki gotowości	19
Przygotuj się na konieczność pozostania wewnątrz budynku	19
Tutaj znajdziesz więcej informacji	21
Informacja kryzysowa	21
Lista kontrolna	22

Informacja ta została opracowana przez Länsstyrelsen Uppsala län [Urząd Wojewódzki w Uppsali] we współpracy z Strålsäkerhetsmyndigheten [Urząd Bezpieczeństwa Radiacyjnego] i Myndigheten för samhällsskydd och beredskap [Urząd Ochrony Społeczeństwa i Gotowości].

Drukarnia: DanagårdLiTHO, luty 2022. Produkcja: Advant

Do osób mieszkających w pobliżu elektrowni jądrowej w Forsmark

Osoby mieszkające w pobliżu elektrowni jądrowej muszą być dobrze przygotowane na wypadek wypadku jądrowego. Wypadek jądrowy może skutkować wyciekami substancji radioaktywnych, które mogą być szkodliwe dla ludzi i środowiska naturalnego.

Odpowiedzialność za ochronę ludności w razie wypadku jądrowego spoczywa na urzędzie wojewódzkim [Länsstyrelsen]. Na Tobie też spoczywa odpowiedzialność, za zdobycie wiedzy, co należy zrobić w takiej sytuacji. Otrzymujesz tę broszurę, ponieważ mieszkasz lub przebywasz w strefie gotowości. W strefach gotowości istnieją środki przygotowawcze mające na celu ochronę ludności.

Twoja wiedza na temat tego, co zrobić w razie wypadku jądrowego, jest zatem częścią gotowości. Dlatego też zapoznaj się uważnie z treścią tej broszury. Po jej przeczytaniu będziesz wiedział/wiedziała, w jaki sposób przekazywane jest ostrzeżenie i informacja w razie wypadku oraz jakich działań się od Ciebie oczekuje.

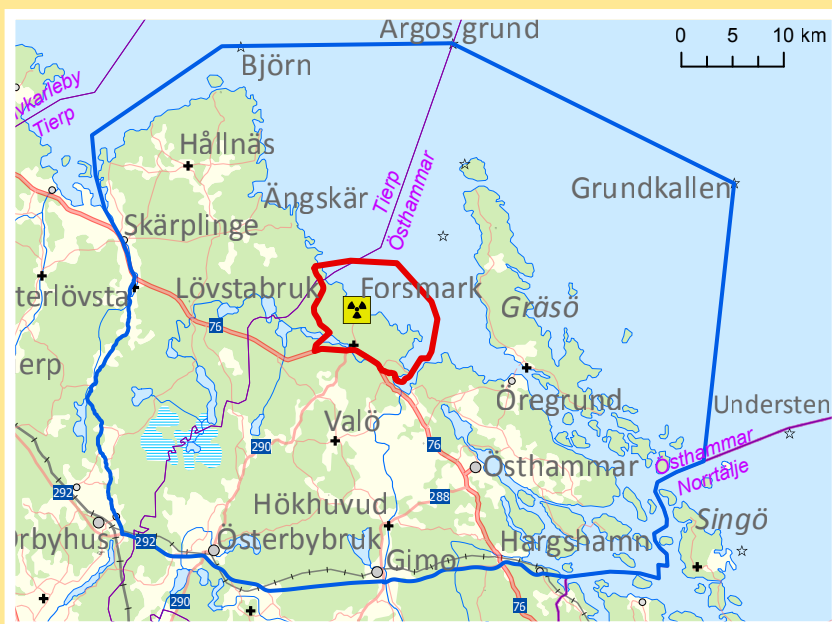


Zachowaj tę broszurę i przechowuj ją w taki sposób, aby była ono łatwo dostępna. Zannotuj również, gdzie możesz znaleźć dodatkowe informacje.

Broszurę oraz taką samą informację można zamówić lub przeczytać na www.lansstyrelsen.se/upsala.

Strefy gotowości wokół elektrowni jądrowej w Forsmark

Strefy gotowości wokół elektrowni jądrowej posiadają granice wytyczone wzdłuż dróg oraz innych granic naturalnych. Dlatego też dokładna odległość od elektrowni jądrowej jest w niektórych miejscach nieco krótsza lub nieco dłuższa.



- Wewnętrzna strefa gotowości około 5 km
- Zewnętrzna strefa gotowości około 25 km

W taki sposób zostanie przekazane ostrzeżenie

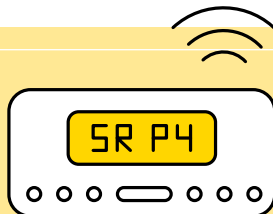
W razie gdyby doszło do wypadku jądrowego zostaniesz ostrzeżony/ostrzeżona za pomocą systemu ostrzegania i informacji VMA (ważny komunikat dla ludności). Ważny komunikat dla ludności jest wysyłany przede wszystkim przez kanały P4 Szwedzkiego Radia oraz kanały telewizyjne Szwedzkiej Telewizji. VMA może być również wysyłany jako wiadomość sms na telefony komórkowe znajdujące się w określonym obszarze.

Ostrzeżenie wewnątrz budynków

Wszystkie osoby mieszkające w strefie gotowości wokół elektrowni jądrowej muszą posiadać własny odbiornik ostrzegawczy, który posiada również funkcję radia. Odbiornik ostrzegawczy uruchomi się automatycznie w razie aktywowania się alarmu w elektrowni jądrowej. Za pomocą odbiornika alarmowego należy słuchać kanału gotowości P4 Uppland Szwedzkiego Radia. Słuchając kanału gotowości P4 Uppland Szwedzkiego Radia, otrzymasz informację o tym, co się wydarzyło w elektrowni jądrowej i co musisz zrobić, aby chronić siebie i innych.

Gospodarstwa domowe i przedsiębiorstwa znajdujące się w strefie gotowości otrzymują odbiornik ostrzegawczy od Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) [Urzędu Ochrony Społeczeństwa i Gotowości]. Odbiornik ostrzegawczy należy umieścić wewnątrz budynku w centralnym miejscu.

Wszystkie gospodarstwa domowe i przedsiębiorstwa znajdujące się w strefie gotowości muszą posiadać własny odbiornik ostrzegawczy, który uruchamia się automatycznie w razie alarmu.



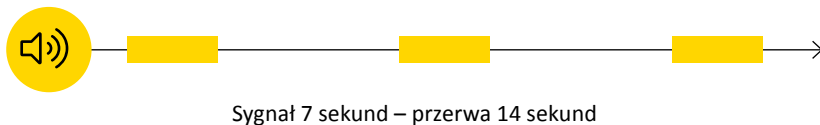
Ostrzeżenie na zewnątrz budynków

W strefach gotowości istnieje możliwość ostrzeżenia osób znajdujących się na zewnątrz budynków. Sygnał ostrzegania zewnętrznego „Hesa Fredrik” oznacza, że musisz udać się do budynku, zamknąć drzwi, okna i wentylację oraz słuchać kanału P4 Uppland Szwedzkiego Radia. Pozostań w budynku do czasu otrzymania innych instrukcji przez kanał P4 Uppland Szwedzkiego Radia.

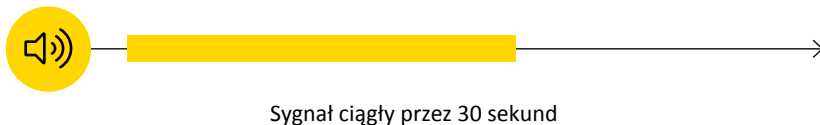
Test systemu ostrzegania

W pierwszy poniedziałek marca, czerwca, września i grudnia, nie będący dniem świątecznym, przeprowadzany jest test działania systemu ostrzegania wewnętrznego i zewnętrznego. W związku z testem nie musisz podejmować żadnych działań, poza odnotowaniem faktu, że test zadziałał. O godz. 15.00 rozlegnie się syrena alarmowa systemu ostrzegania zewnętrznego. Wieczorem o godz. 19.00 uruchomi się odbiornik ostrzegawczy, a Szwedzkie Radio odczyta komunikat testowy, który będzie można usłyszeć w odbiorniku ostrzegawczym.

Ważny komunikat dla ludności (VMA)



Zagrożenie minęło



W taki sposób substancje radioaktywne i promieniowanie wpływają na ludzi

Substancje radioaktywne w niskich stężeniach znajdują się w naszym otoczeniu i mogą wpływać na organizm człowieka poprzez emitowane przez nie promieniowanie. Każdego dnia jesteśmy narażeni na naturalne promieniowanie z przestrzeni kosmicznej oraz na promieniowanie emitowane przez substancje radioaktywne znajdujące się w glebie, wodzie i własnym ciele. Możemy również podlegać promieniowaniu podczas badań i zabiegów medycznych.

W jaki sposób promieniowanie szkodzi?

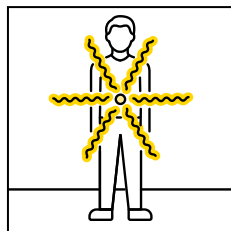
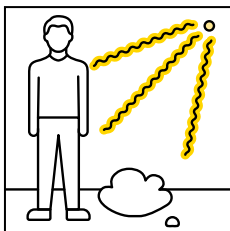
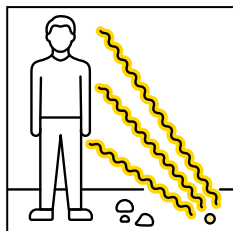
Promieniowanie może mieć wpływ na komórki ciała i powodować ich uszkodzenie lub śmierć. Komórki mogą się zregenerować, jednak w przypadku bardzo silnego promieniowania organizm nie nadąża z regeneracją komórek. W takim przypadku liczba uszkodzonych komórek może być tak duża, że przestaje funkcjonować cały organ. Jest to nazywane urazami nagłymi. Aby doszło do wystąpienia urazów nagłych, wymagana jest wysoka dawka promieniowania w krótkim czasie narażenia.

Poza tym może dojść do błędnej naprawy komórek, co może prowadzić do negatywnych następstw w późniejszym czasie, takich jak nowotwór. Jednakże prawdopodobieństwo takich zmian jest niewielkie, ponieważ organizm posiada wysoką zdolność do unieszkodliwiania uszkodzonych komórek.

Promieniowanie w razie wypadku w elektrowni jądrowej

Elektrownie jądrowe posiadają wbudowane systemy ochrony przed błędami, zarówno technicznymi, jak i ludzkimi. Jeśli pomimo tych systemów w trakcie danego wypadku dojdzie do wycieku substancji radioaktywnych, występuje ryzyko narażenia ludzi na promieniowanie. W razie wypadku jądrowego potencjalne dawki promieniowania zależą od zakresu i przebiegu wycieku oraz od panującej sytuacji pogodowej, jak również od działań ochronnych, jakie zdążyło się podjąć.

Ludzie mogą zostać narażeni na promieniowanie emitowane przez substancje radioaktywne znajdujące się w powietrzu lub na ziemi. Można też być narażonym na promieniowanie w wyniku dostania się substancji radioaktywnych do wnętrza organizmu. Może to nastąpić w wyniku wdychania, spożywania produktów spożywczych lub w wyniku dostania się substancji radioaktywnych znajdujących się na powierzchni ciała i odzieży do wnętrza organizmu.



Więcej informacji znajduje się na portalu internetowym Strålsäkerhetsmyndigheten [Urząd Bezpieczeństwa Radiacyjnego]: ssm.se.

Przykładowe dawki promieniowania

Dawki promieniowania w tabeli zostały podane w jednostce milisievert (mSv).

Przykładowe dawki promieniowania

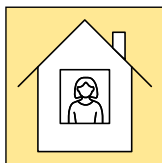
Przeciętna roczna dawka mieszkańców Szwecji	2,4 mSv
Graniczna dawka roczna w przypadku osób pracujących z wykorzystaniem promieniowania	20 mSv
Dawka promieniowania w razie wypadku, gdy zawsze uzasadnione są działania ochronne	100 mSv
Dawka promieniowania mogąca prowadzić do urazów nagłych	1000 mSv
Śmiertelna dawka promieniowania	10 000 mSv

W jaki sposób się chronić

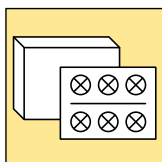
Istnieją różne sposoby ochrony przed substancjami radioaktywnymi emitowanymi w wyniku wypadku jądrowego. To, jaki lub jakie sposoby są najbardziej efektywne, zależy od sytuacji w elektrowni jądrowej, pogody oraz sytuacji w społeczeństwie.

Länsstyrelsen decyduje i informuje o działaniach zapewniających najskuteczniejszą ochronę w zależności od sytuacji. Dlatego też należy śledzić apele Urzędu Wojewódzkiego przekazywane w pierwszym rzędzie przez kanał P4 Szwedzkiego Radia.

W razie wypadku jądrowego konieczne może być podjęcie przez mieszkańców następujących działań:



Pozostań wewnątrz budynku. Pozostając wewnątrz budynku ograniczasz ryzyko wdychania substancji radioaktywnych znajdujących się w powietrzu. Budynek zapewnia również ochronę przed promieniowaniem emitowanym przez substancje radioaktywne znajdujące się w powietrzu lub na ziemi.



Przyjmij tabletki z jodem. Dzięki przyjęciu tabletek zawierających jod Twoja tarczycza zostanie nasycona nieradioaktywnym jodem. W ten sposób zapobiegiesz wchłanianiu przez tarczycę jodu radioaktywnego.



Ewakuuj się do innego miejsca. Opuszczając dany teren, możesz uniknąć lub zmniejszyć ryzyko narażenia na promieniowanie emitowane przez wyciek substancji radioaktywnych.



Umyj się i zmień ubranie. Biorąc prysznic, zmieniając ubranie i regularnie myjąc ręce, zmniejszasz ryzyko przedostania się do organizmu substancji radioaktywnych, które osiadły na powierzchni ciała lub ubraniu po wycieku substancji radioaktywnych.



Unikaj niektórych produktów spożywczych. Unikając spożywania i picia niektórych produktów spożywczych, do których mogły dostać się substancje radioaktywne z wycieku, ograniczysz ryzyko przedostania się tych substancji do wnętrza organizmu.

Pozostań wewnątrz budynku

Budynki mieszkalne zapewniają ochronę przed substancjami radioaktywnymi po wycieku w wyniku wypadku jądrowego. Najlepszą ochronę zapewniają budynki o grubych ścianach i grubym dachu. Pamiętaj o zamknięciu drzwi, okien, wywietrzników i wentylacji. W ten sposób zmniejszysz ryzyko przedostania się substancji radioaktywnych znajdujących się w powietrzu do wnętrza mieszkania.

Apel o pozostanie wewnątrz budynku dotyczy również zwierząt poza domem i zwierząt domowych. Jeśli to możliwe, zamknij wszystkie drzwi i okna w oborach dla zwierząt i stodołach z paszą. Zabezpiecz paszę i wodę przed dostaniem się do nich substancji radioaktywnych zakrywając je.

Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, dobrze jest ubrać odzież wierzchnią zakrywającą skórę i założyć maseczkę na usta i nos. Dobrze, aby odzież ta była łatwa do czyszczenia, jak na przykład odzież przeciwdeszczowa, którą można łatwo spłukać. Unikaj wnoszenia odzieży wierzchniej do mieszkania, aby ograniczyć ryzyko rozprzestrzeniania się substancji radioaktywnych. Po powrocie do domu umyj się.

Przez cały czas słuchaj kanału P4 Uppland Szwedzkiego Radia w celu uzyskania bieżących informacji. Urząd Wojewódzki poinformuje o ustąpieniu zagrożenia lub o tym, czy należy podjąć inne działania w celu ochrony.

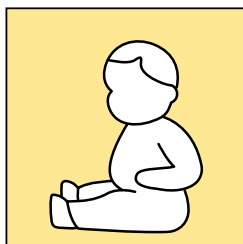
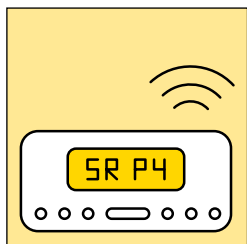
Przyjmij tabletki z jodem wyłącznie na apel Urzędu Wojewódzkiego

Wypadek jądrowy może skutkować wyciekiem radioaktywnego jodu. Przyjęcie tabletek z jodem nasyci tarczycę jodem nieradioaktywnym, co chroni ją przed wchłanianiem jodu radioaktywnego. Tabletki z jodem są szczególnie ważne w przypadku kobiet w ciąży i dzieci,

ponieważ tarczyca dziecka i płodu jest bardziej wrażliwa od tarczycy osoby dorosłej. Badania wykazują, że u osób w wieku powyżej 40 lat nie występuje ryzyko rozwinęcia się raka tarczycy w wyniku radioaktywnego jodu. Zatem w przypadku osób w wieku powyżej 40 lat tabletki z jodem nie przyniosą żadnej korzyści. Zwierzętom nie należy podawać tabletek z jodem.

Ważne jest, aby przyjąć tabletki z jodem w odpowiednim czasie i wyłącznie na wezwanie Urzędu Wojewódzkiego. Jeśli przyjmiesz tabletki z jodem zbyt wcześnie lub zbyt późno, efekt będzie ograniczony. Tabletki z jodem można wykorzystać w połączeniu z innymi działaniami ochronnymi, takimi jak pozostanie wewnątrz budynku lub ewakuacja do innego miejsca. Dawka zależy od Twojego wieku. W celu uzyskania informacji o odpowiedniej dawce przeczytaj tekst na opakowaniu i w ulotce dla pacjenta / ulotce informacyjnej znajdującej się w opakowaniu.

Tabletki z jodem to lek posiadający datę przydatności do spożycia. Urząd Wojewódzki wysyła nowe tabletki z jodem w przypadku upływu daty przydatności poprzednich tabletek. Jeśli zgubisz swoje tabletki z jodem lub jeśli potrzebujesz dodatkowych tabletek, skontaktuj się z Urzędem Wojewódzkim.



Przyjmij tabletki z jodem wyłącznie na wezwanie Urzędu Wojewódzkiego. Przyjęcie tabletek z jodem jest szczególnie ważne w przypadku dzieci i kobiet w ciąży. Dawka zależy od wieku. Dlatego też przeczytaj uważnie tekst na opakowaniu oraz w ulotce dla pacjenta (ulotce informacyjnej) znajdującej w opakowaniu.

Ewakuuj się do innego miejsca

Jeśli Urząd Wojewódzki oceni, że pozostanie wewnątrz budynku nie stanowi wystarczająco skutecznej ochrony, być może będziesz musiał ewakuować się do innego miejsca. Osoby, które mieszkają lub pracują w wewnętrznej strefie gotowości, mogą być zmuszone do ewakuacji do innego miejsca w celach zapobiegawczych. Również osoby, które mieszkają lub pracują w zewnętrznej strefie gotowości, muszą pozostawać w gotowości do ewakuacji do innego miejsca.

Konieczność pozostawienia swojego domu to trudna sytuacja, w której wymagana może być wzajemna pomoc. Zasoby społeczne muszą być w pierwszym rzędzie kierowane do osób, które nie są w stanie poradzić sobie samodzielnie.

W związku z powyższym plan ewakuacji zakłada gotowość w podziale na etapy, aby możliwe było opróżnienie całego obszaru:

- **Miejsce zbiórki:** Jeśli Urząd Wojewódzki wezwie do opuszczenia określonego obszaru, a Ty nie posiadasz własnego środka transportu, musisz udać się do miejsca zbiórki. Tam otrzymasz pomoc w dalszym transporcie. Miejscami zbiórki mogą być już istniejące przystanki autobusowe lub inne miejsca, jak np. szkoły i domy opieki, z których oczekujących mogą odebrać autobusy. Urząd Wojewódzki poinformuje o lokalizacji miejsc zbiórki przez kanał P4 Szwedzkiego Radia. Pomóż osobom, które nie są w stanie dostać się do miejsca zbiórki samodzielnie.

- **Miejsce ewakuacji:** Jeśli w przypadku ewakuacji nie będziesz miał/miała dokąd się udać (na przykład do domku letniego, rodziny lub znajomych w innej miejscowości), możesz udać się do miejsca ewakuacji. Tam otrzymasz wsparcie w oparciu o Twoje potrzeby.
- **Miejsce przyjęć:** Dla osób, które nie mogą zapewnić sobie mieszkania, otwierane są miejsca przyjęć. W miejscach tych uzyskasz pomoc w zorganizowaniu krótkoterminowego zakwaterowania. W miejscu przyjęć można wziąć prysznic i zmienić ubranie, jak również otrzymać proste jedzenie i napoje.

To, jakie miejsca zostaną wyznaczone i jakie miejsca ewakuacji zostaną otwarte, zależy od sytuacji. W celu uzyskania aktualnych informacji słuchaj kanału P4 Uppland Szwedzkiego Radia.

W razie wypadku jądrowego część pracowników elektrowni jądrowej wysyłana jest do domu. Na miejscu pozostaje personel niezbędny do zażegnania wypadku jądrowego.


Jeśli zostaniesz wezwany do ewakuacji do innego miejsca, ważne jest, aby zabrać ze sobą jedynie najbardziej niezbędne rzeczy. Ewakuowane tereny nadzorowane są przez policję.



Przeczytaj więcej na temat działań ochronnych na www.lansstyrelsen.se/uppsala.

Miejsca ewakuacji w województwie Uppsala



- Wewnętrzna strefa gotowości około 5 km
- Zewnętrzna strefa gotowości około 25 km
-  Miejsce ewakuacji

O tym należy pamiętać w przypadku ewakuacji do innego miejsca

Jeśli niezbędna będzie ewakuacja, pamiętaj, aby zabrać ze sobą wyłącznie najbardziej potrzebne rzeczy. Oto rzeczy, o których warto pamiętać lub które warto zabrać ze sobą w przypadku ewakuacji:

- tabletki z jodem i leki
- artykuły higieniczne
- prawo jazdy, dowód osobisty, paszport i inne dokumenty tożsamości/legitymacje
- ciepła odzież i odzież na zmianę
- pieniądze/gotówka, karty bankowe, token bankowy
- telefon komórkowy i ładowarka
- zwierzęta domowe.

Pamiętaj, aby postarać się pomóc innym osobom, które nie są w stanie samodzielnie się ewakuować. Poinformuj swoich krewnych, dokąd się udajesz. Unikaj wykonywania połączeń telefonicznych, aby nie obciążać sieci telefonii komórkowej; wysyłaj raczej wiadomości sms.

Nie spożywaj niektórych produktów spożywczych

Urzędy mogą zalecić powstrzymanie się od jedzenia niektórych produktów spożywczych lub picia niektórych napojów. Celem tego jest uniknięcie przedostania się substancji radioaktywnych do organizmu z jedzeniem lub piciem. Przykładem produktów spożywczych, które mogą zostać zanieczyszczone w krótkim czasie od wystąpienia wypadku jądrowego, jest woda pitna i mleko. Urzędy mogą również zalecić, aby powstrzymać się od spożywania produktów spożywczych z własnej uprawy.

W taki sposób się przygotowujemy

Celem opracowywania przez urzędy planów gotowości na wypadek wypadku jądrowego jest uniknięcie urazów nagłych i ograniczenie następstw urazów w przyszłości w takim zakresie, w jakim jest to możliwe i zasadne. Urzędy odpowiadają za istnienie planów gotowości w celu ochrony ludności. Osoby prywatne również ponoszą odpowiedzialność. Przygotuj się poprzez zapewnienie niezbędnych środków i zastanów się nad własną gotowością. Zadaj sobie następujące pytania:

- Czy wiem, co mam zrobić w przypadku, gdy usłyszę sygnał ostrzegawczy?
- Czy ja i moja rodzina mamy wszystko, co jest niezbędne, by móc przebywać poza domem przez kilka dni?
- Czy mam miejsce, do którego mogę się udać w przypadku konieczności ewakuacji?
- Gdzie znajdują się moje tabletki z jodem?
- Co mam zrobić, jeśli będę potrzebować dodatkowych informacji?

Działania podejmowane przez władze

Za działania ratunkowe i ochronę ludności przed promieniowaniem w przypadku wypadku jądrowego odpowiada urząd wojewódzki. Urząd wojewódzki otrzymuje z kolei rady i wsparcie z urzędów centralnych, takich jak Myndigheten för samhällsskydd och beredskap [Urząd Ochrony Społeczeństwa i Gotowości], Strålsäkerhetsmyndigheten, [Urząd Bezpieczeństwa Radiacyjnego], Jordbruksverket [Urząd ds. Rolnictwa] i Livsmedelsverket [Urząd Ochrony Żywności]. W zarzą-

dzaniu stanem gotowości uczestniczą również Kommunernas räddningstjänster [Gminne służby ratunkowe], Polismyndigheten [Urząd Policji], Kustbevakningen [Straż Przybrzeżna], Trafikverket [Krajowy Zarząd Dróg i Transportu] i Region Województwa Uppsala.

Środki gotowości elektrowni jądrowych

W razie wypadku jądrowego może dojść do wycieku do powietrza i wody. Elektrownie jądrowe w Szwecji posiadają środki techniczne i procedury w celu zapobieżenia lub ograniczenia wycieku substancji radioaktywnych.


Twoje domowe środki gotowości


Jeśli jest się przygotowanym, łatwiej jest poradzić sobie w sytuacji kryzysowej. Dotyczy to wszelkich rodzajów zdarzeń kryzysowych: przerwy w dostawie energii elektrycznej, ogrzewania, wody lub wypadku jądrowego.


Przygotowania wyglądają inaczej na przykład w zależności od tego, czy mieszkasz na obszarze wiejskim, czy w dużym mieście, w domu wolnostojącym czy w mieszkaniu. Dlatego domowe środki gotowości muszą być dostosowane do Twojej sytuacji. Najlepiej jest uzgodnić pewne kwestie wspólnie i zapożyczać je od siebie nawzajem.


Przygotuj się na konieczność pozostania wewnątrz budynku

W razie wypadku jądrowego być może będziesz musiał/musiła pozostać w domu przez dzień lub dwa w celu zapewnienia sobie ochrony. W ramach planowania domowych środków gotowości istotne jest zabezpieczenie jedzenia, wody, ogrzewania i możliwości odbierania wiadomości i informacji.

 **Czysta woda pitna.** Przygotuj zapas kanistrów z wodą na wypadek niezdatności wody kranowej do użycia. Uwzględnij co najmniej trzy litry na osobę dorosłą na dobę. Przechowuj wodę w ciemnym i chłodnym miejscu.

 **Jedzenie.** Ważne jest, aby posiadać w domu produkty spożywcze o długiej dacie przydatności do spożycia. Zaopatr się w produkty spożywcze, które można szybko przyrządzić i które wymagają niewielkiej ilości wody lub które w ogóle nie wymagają wody do ich przyrządzenia. Oto kilka przykładów: konserwy, makaron, soczewica, fasola, owoce korzeniowe, orzechy, kawa, ser topiony, pieczywo chrupkie, suchary lub inne pieczywo o długim terminie przydatności do spożycia.

 **Ogrzewanie.** W razie przerwy w dostawie energii elektrycznej mieszkanie może szybko się wychłodzić. Dlatego dobrze jest zapewnić ciepłą odzież, grzejnik gazowy, kuchenkę spirytusową wraz z paliwem, świece, świece, koce i zapalki. Pamiętaj o ryzyku wystąpienia pożaru!

 **Śledź aktualne informacje.** Dobrze jest posiadać radio na baterie lub z zasilaniem solarnym. W przypadku poważnego zdarzenia musisz mieć możliwość odbierania informacji z urzędów w postaci komunikatów radiowych na kanale P4 Uppland. Telefon komórkowy można ładować za pomocą zapasowej baterii lub ładowarki samochodowej. Dobrze jest zapisać ważne numery telefonów na kartce papieru.

Więcej informacji znajdziesz w broszurze "W przypadku kryzysu lub wojny", którą dostarczono do Twojej domowej skrzynki pocztowej. Więcej informacji na temat domowych środków gotowości znajdziesz na msb.se.



Tutaj znajdziesz więcej informacji

Poszukuj informacji z wiarygodnych źródeł. Na potrzeby rozpowszechniania informacji urzędy korzystają z kanału P4 Szwedzkiego Radia. Nie wierz pogłoskom, zachowaj krytycyzm w stosunku do informacji rozpowszechnianych w mediach społecznościowych. Korzystaj z kilku wiarygodnych źródeł w celu sprawdzenia, czy podawane przez nie informacje są ze sobą zgodne.

Länsstyrelsen [Urząd wojewódzki]: Jeśli masz pytania dotyczące tabletek z jodem lub jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat gotowości na wypadek wypadku jądrowego. **E-mail:** uppsala@lansstyrelsen.se, **Telefon:** 010-223 30 00, **www.lansstyrelsen.se/uppsala**.

Strålsäkerhetsmyndigheten [Urząd Bezpieczeństwa Radiacyjnego]: Urząd ten odpowiada za ochronę ludności i środowiska naturalnego przed niepożądanymi następstwami promieniowania. Więcej informacji znajdziesz na ssm.se.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) [Urząd Ochrony Społeczeństwa i Gotowości]: Nadzór nad urzędami i wsparcie urzędów odpowiedzialnych za gotowość na wypadek wypadku jądrowego. Więcej informacji na temat systemu ostrzegania zewnętrznego znajdziesz na msb.se/vma.

Informacja kryzysowa

- **Kanał P4 Uppland Szwedzkiego Radia** jest kanałem stanu gotowości, nadającym informacje w razie poważnych wypadków i kryzysów.
- Portal internetowy **krisinformation.se** przekazuje bieżące i zbiorcze informacje ze szwedzkich urzędów w przypadku kryzysów
- W celu uzyskania lub przekazania informacji w razie wypadku jądrowego lub innych poważnych sytuacji kryzysowych zadzwoń pod ogólnokrajowy numer **kryzysowy 113 13**.
- W celu uzyskania porad zdrowotnych i porad z zakresu opieki medycznej odwiedź portal internetowy **1177.se**.



Lista kontrolna

Osoby mieszkające w strefie gotowości wokół elektrowni jądrowej:

- Znam sygnały ostrzegawcze i wiem, co mam zrobić
- Mam zainstalowany odbiornik ostrzegawczy i wiem, że jest on testowany cztery razy w roku.
- Wiem, gdzie trzymam wcześniej przekazane mi tabletki z jodem.

W razie wystąpienia wypadku:

- Wiem, dokąd mam się udać w przypadku konieczności ewakuacji.
- Wiem, że w razie wystąpienia wypadku przez cały czas mam słuchać kanału P4 Szwedzkiego Radia w celu uzyskania informacji.
- W przypadku wezwania do pozostania wewnątrz budynku wprowadzę do budynku również zwierzęta znajdujące się na zewnątrz.
- Zamknę drzwi i okna, również w oborach i stodołach z paszą.
- Będę na bieżąco słuchać rzetelnych informacji nadawanych przez znane kanały, w pierwszym rzędzie przez kanał P4 Szwedzkiego Radia.

W przypadku konieczności ewakuacji do innego miejsca

Zabierz ze sobą:

- tabletki z jodem i leki
- artykuły higieniczne
- prawo jazdy, dowód osobisty lub paszport
- ciepłą odzież i odzież na zmianę
- pieniądze, karty bankowe, token bankowy
- telefon komórkowy i ładowarkę
- zwierzęta domowe.

Pamiętaj, aby:

- Poinformować swoich krewnych, dokąd się udajesz.
- W miarę możliwości wysłać wiadomości sms zamiast dzwonić, aby zmniejszyć obciążenie sieci komórkowej.
- Pomóc osobom, które nie są w stanie samodzielnie się ewakuować.
- Pozostawić zwierzęta, których zabranie jest niemożliwe (zwierzęta gospodarskie i konie), wewnątrz budynku i zapewnić im paszę i wodę na dwa dni.
- Poinformować policję o zwierzętach pozostawionych na miejscu.
- Wysłać wiadomości sms zamiast dzwonić, aby zmniejszyć obciążenie sieci komórkowej.

Przygotuj się na konieczność pozostania w domu poprzez:

- Przechowywanie czystej wody w kanistrach lub np. w butelkach PET w zamrażarce.
- Zapewnienie żywności w postaci produktów o długim terminie przydatności do spożycia.
- Zapewnienie możliwości utrzymania ciepła i przygotowywania posiłków również bez dostępu do energii elektrycznej, zapewnienie świeczek, kuchenki spirytusowej, śpiworów.
- Posiadanie radia na baterie, opcjonalnie radia na korbę, w celu bieżącego odbierania informacji.



Dane kontaktowe
na drugiej stronie.



W przypadku wypadku więcej informacji można uzyskać z

Szwedzkie Radio P4 Uppland,
www.sverigesradio.se/uppland

Urząd Wojewódzki województwa Uppsala,
010-223 30 00
www.lansstyrelsen.se/uppsala

Wspólna informacja kryzysowa urzędów,
www.krisinformation.se

Szwedzki ogólnokrajowy numer informacyjny
w razie poważnych wypadków i kryzysów,
zadzwoń pod 113 13.