



RADIOAKTIV ZARARLANISH HUDUDIDA O'ZINI TUTISH QOIDALARI



Chekish radioaktiv harakatlanishni organizmga o'tishini kuchaytiradi

Odam tanasini butun yopadigan ust-kiyim, oyoq kiyim kiyilishiga e'tibor qaring



Bino ichiga kirishda ust kiyimni tozalang (qoqib tashlang), oyoq kiyimni ham sinchkovlik bilan tozalang. Kir bo'lgan kiyimlarni yeching va kirishda qoldiring



Havo sokin bo'lgan paytda (yaxshisi yomg'irdan so'ng), deraza, oyna (fortochka)larni oching



Sovun bilan yuzingiz va qo'llaringizni yuving. Ovqat yeyishdan oldin og'zingizni chayqang. Meva va sabzavotlarni sinchkovlik bilan yuving.



Suvni faqatgina ishonchli suv manbalaridan iching. Qo'ziqorin va boshqa ozuqalarni termang, ko'llarda va boshqa suv to'planib turadigan sun'iy suzish havzalarida cho'milmang



Oziq-ovqat va suv mahsulotlarini faqatgina yopiq joylarda saqlanishiga e'tiborli bo'ling



Isitish moslamalari(pechka)larni zaharlangan yog'och va daraxt shoxlaridan yoqmang, pechka quvurlarida radioaktiv manbasi bo'lib qolishi mumkin



Dozimetr doimo yoningizda bo'lsin va undan foydalanishni o'rganing. Uning yordamida joydagi radiatsion holat, radioaktiv zararlanish darajasi va oziq-ovqatlarining zararlanish darajasini bilib olish mumkin