ریڈیولوجیکل
اور نیوکلیائی ہنگامی حالات
جوابی عمل کا رہنما

افراد اور خاندان

ریڈیولوجیکل ہنگامی صورتحال نیوکلیائی ہتھیار، تابکار مواد کے ساتھ ملائے گئے دھماکہ خیز مواد ("dirty bombs")، نیوکلیائی پاور پلانٹ کے حادثات، تابکاری والے مواد کے نقل و حمل سے وابستہ حادثات یا پیشہ ورانہ حادثات کے ذریعہ ہو سکتی ہے۔ بہت زیادہ مقدار میں، تابکاری جلد کے جلنے، تابکاری کی بیماری اور کینسر کے بڑھے ہوئے خطرے کا سبب بن سکتا ہے۔

اندر جائیں۔

اگر آپ کار میں ہیں:

- سڑک کے کنارے پر روکیں، انجن کو بند کردیں، کھڑکیوں اور سوراخوں کو بند کردیں، اور ایئر کنڈیشنر یا ہیٹر کو بند کردیں۔
- اپنے ناک اور منہ کو ٹشو، کپڑے یا آستین سے ڈھک لیں۔
- کار میں رہیں، یا پناہ گاہ تلاش کریں اگر آس پاس میں عمارتیں ہوں یا زمین کے نیچے بنے حصے میں چلے جائیں۔

اگر آپ باہر ہیں:

- اپنے ناک اور منہ کو ٹشو، کپڑے یا آستین سے ڈھک لیں۔
- جلدی سے کسی عمارت میں داخل ہوں جس کی دیواروں اور کھڑکیوں کو نقصان نہ پہنچا ہو۔ اگر دیوار یا کھڑکی کو کوئی نقصان پہنچا ہو، تو اندرونی کمرے میں چلے جائیں یا کوئی دوسری عمارت تلاش کریں۔
- پالتو جانوروں کو اپنے ساتھ لے جائیں اگر ایسا کرنا ممکن اور محفوظ ہو۔
- نیوکلیائی دھماکہ کی صورت میں، عمارت کے بیچ میں چھت اور کھڑکیوں سے اتنی دور جائیں جتنا ممکن ہو۔ تہہ خانے میں جانا سب سے بہتر ہے۔

جب اندر ہوں:

- کھڑکیوں، باہر کے دروازوں اور دیگر کھلی جگہوں کو بند کر دیں۔
- گھروں یا اپارٹمنٹس میں کھڑکی کے پنکھوں، ایئر کنڈیشنر اور ان گرم اور ٹھنڈا کرنے والے نظاموں کو بند کر دیں جو ہوا کو باہر سے اندر لاتے ہیں۔
- جوتوں اور کپڑے کی بیرونی تہوں کو نکال دیں اور انہیں سیل کرنے کے قابل تھیلے یا کنٹینر میں رکھ دیں۔ ان کپڑوں کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔ سٹی اسے تلف کرنے کے بارے میں ہدایات فراہم کرے گی۔

عام رہنما اصول

- صحت کی معلومات قابل اعتماد ذرائع (nyc.gov, cdc.gov اور 311) سے حاصل کریں۔
- ایمرجنسی واقعات کے بارے میں معلومات کے لیے Notify NYC (این وائی سی کو مطلع کریں) کے لیے سائن اپ کریں۔
- اگر آپ یا کوئی شخص جسے آپ جانتے ہیں ہیجان زدہ محسوس کرتا ہے یا اسے اس سے نمٹنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے، تو اپنی زبان میں مفت مدد کے لیے lifenet.nyc ملاحظہ کریں۔
- ایمرجنسی میں، ہمیشہ 911 پر فون کریں۔

NYC Health

English/Urdu

- اپنی ناک کو دھیرے سے صاف کریں اور ٹشو کو بیت الخلا میں پانی میں بہادیں
- اپنے جسم اور بالوں کو اوپر سے نیچے تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔
  - پانی نہانے اور پینے کی خاطر استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہے جب تک کہ حکام اس کے برعکس نہ کہیں۔
  - اپنی جلد کو گرم پانی سے نہ جلائیں، نہ رگڑیں یا نہ کھرچیں۔
  - کنڈیشنر کا استعمال نہ کریں— اس سے ذرات آپ کے بالوں کے ساتھ چپک سکتے ہیں۔
  - اگر آپ نہا نہیں سکتے ہیں، تو سنک پر اپنے ہاتھوں، چہرے اور اپنے جسم کے کھلے ہوئے حصوں کو دھوئیں، یا خود کو نیچے تک گیلے کپڑے سے پونچھیں۔

اندر رہیں۔

- گھر سے نہ نکلیں جب تک ایسا کرنے کے لئے کہا نہ جائے۔
- اگر ٹونٹی کا پانی غیر محفوظ ہوگا تو مقامی حکام اعلان کریں گے۔ بوتل کا پانی پیئیں اور سیل بند کینیٹرز سے کھانا کھائیں۔
- پیک کیا ہوا یا فریزر، فریج یا حادثے کی جگہ سے دور پینٹری میں موجود سامان محفوظ ہوتا ہے۔ اگر شبہ ہو، تو کھولنے سے پہلے پیکٹ کو دھوئیں۔
- سیل بند کنٹینر میں پالتو جانوروں کا کھانا جانوروں کے کھانے کے لیے محفوظ ہوتا ہے۔ جانوروں کے برتنوں، کنٹینر یا پیکٹ کو استعمال کرنے سے پہلے دھوئیں۔

باخبر رہیں۔

- حکام سے معلومات کے لیے ریڈیو، ٹیلی ویژن، کمپیوٹر یا موبائل آلات کا استعمال کریں کہ کیسے محفوظ رہیں۔

محفوظ طور پر طبی مدد حاصل کریں۔

- اگر آپ کو کوئی جان لیوا چوٹ نہ ہو، تو اپنی پناہ گاہ کو تب تک نہ چھوڑیں جب تک حکام نہ کہیں کہ باہر جانا محفوظ ہے۔
- گر آپ کی جلد جل گئی ہو یا متلی آ رہی ہو، یا تابکاری کے سامنے آنے کے فورا بعد قے شروع ہوگئی ہو، تو جیسے ہی اپنی پناہ گاہ کو چھوڑنا محفوظ ہو ویسے ہی جلد از جلد طبی توجہ تلاش کریں۔
- اگر ضرورت ہو تو تابکاری کا سامنا ہونے اور آلودگی کے لیے لوگوں کی جانچ کے واسطے محکمہ صحت اور فائر ڈپارٹمنٹ کی جانب سے کمیونٹی ریسپشن سنٹرز قائم کئے جائیں گے۔ سٹی اس سلسلے میں ہدایات فراہم کرے گی کہ کب اور کہاں جائیں۔ اس خدمت کے لیے اسپتال نہ جائیں۔

INDIVIDUALS & FAMILIES

RADIOLOGICAL AND NUCLEAR EMERGENCIES

RESPONSE GUIDE

A radiological emergency can be caused by nuclear weapons, explosives mixed with radioactive materials ("dirty bombs"), nuclear power plant accidents, transportation accidents involving radioactive materials or occupational accidents. In high enough quantities, radiation can cause skin burns, radiation sickness and an increased risk of cancer.

Get inside.

If you are in a car:

- Pull to the side of the road, turn off the engine, close the windows and vents, and turn off the air conditioner or heater.
- Cover your nose and mouth with a tissue, cloth or sleeve.
- Stay in the car, find shelter if there are buildings nearby or go underground.

If you are outside:

- Cover your nose and mouth with a tissue, cloth or sleeve.
- Quickly enter a building whose walls and windows have not been damaged. If there is any damage to a wall or window, move to an interior room or find another building.
- Take pets with you if it is possible and safe to do so.
- In the case of a nuclear explosion, go to the center of the building, as far from the roof and windows as possible. Going to the basement is best.

Once inside:

- Shut windows, outside doors and other openings.
- In houses or apartments, turn off window fans, air conditioners and heating/cooling systems that bring air from outside.
- Remove shoes and outer layers of clothing and put them in sealable bags or containers. Do not reuse these clothes. The City will provide instructions on disposal.

GENERAL GUIDELINES

- **Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).**
- **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.**
- **In an emergency, always call 911.**

NYC Health

- Gently blow your nose and flush the tissue down the toilet.
- Wash your body and hair from the top down with soap and water.
    - Water is safe to use for showers and drinking unless officials say otherwise.
    - Do not scald, scrub or scratch your skin.
    - Do not use conditioner—it can cause particles to stick to your hair.
    - If you cannot take a shower, wash hands, face and exposed parts of your body at a sink, or wipe yourself down with a wet cloth.

Stay inside.

- Do NOT evacuate unless instructed to do so.
- Local authorities will announce if the tap water is unsafe. Drink bottled water and eat food from sealed containers.
- Anything packaged or in a freezer, refrigerator or pantry away from the incident is safe. If in doubt, rinse packaging before opening.
- Pet food in sealed containers is safe for animals to eat. Rinse pet bowls, containers or packaging before using.

Stay informed.

- Use radios, televisions, computers or mobile devices for information from officials about how to stay safe.

Get medical help safely.

- Unless you have a life-threatening injury, do not leave your shelter until authorities have said it is safe to go outside.
- If you have skin burns or nausea, or begin vomiting shortly after radiation exposure, seek medical attention as soon as it is safe to leave your shelter.
- If necessary, Community Reception Centers will be set up by the Health Department and the Fire Department to check people for radiation exposure and contamination. The City will provide instructions of when and where to go. Do not go to hospitals for this service.