Filipino translation of" Frequently Asked Questions about a Radiation Emergency"
(http://www.bt.cdc.gov/radiation/emergencyfaq.asp)

MAHALAGANG KAALAMAN

Mga Madalas Itanong (FAQ) Tungkol sa Emerhensiya sa Radiation

Ano ang Radyasyon?

- Ang radiation ay isang anyo ng enerhiya na matatagpuan sa paligid natin.
- May iba-ibang uri ng radiation, ang ilan sa mga ito ay nagtataglay ng mas maraming enerhiya kaysa iba.
- Ang dami ng radiation na inilalabas sa kapaligiran ay sinusukat sa mga yunit na tinatawag na curies. Gayunman, ang dosis ng radiation na natatanggap ng isang tao ay sinusukat sa mga yunit na tinatawag na rem.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa radiation, tingnan ang mga sumusunod na Web site: www.epa.gov/radiation, www.orau.gov/reacts/define.htm.

Paano Nagaganap ang Pagkahantad?

- Ang mga tao ay nahahantad sa kaunting radiation araw-araw, mula sa likas na nagaganap na pinanggagalingan (tulad ng mga elemento sa lupa o cosmic rays mula sa araw), at mga pinanggagalingan na gawa ng tao. Sa mga pinanggagalingan na gawa ng tao ay kabilang ang ilang elektronikong kagamitan (tulad ng mga microwave oven at telebisyon), mga pinanggagalingang medikal (tulad ng x-ray, mga partikular na pagsusuri, at mga paggamot), at mula sa pagsusuri ukol sa mga sandatang nukleyar.
- Ang dami ng radiation mula sa likas o gawa-ng-taong mga pinanggagalingan na nahantad ang mga tao ay karaniwang maliit; ang isang emerhensiya sa radiation (tulad ng aksidente sa planta ng lakas nukleyar o atake ng terorista) ay maaaring maghantad sa mga tao ng maliliit o malalaking dosis ng radyasyon, depende sa kalagayan.
- Tinatantiya ng mga mananaliksik na ang pangkaraniwang tao sa Estados Unidos ay tumatanggap ng dosis na mga isang-ikatlong bahagi ng isang rem kada taon. Mga 80% ng pagkahantad ng tao ay nanggagaling sa mga likas na pinanggagalingan at ang natitirang 20% ay nanggagaling sa gawa-ng-taong radiation –– pangunahin ay mga medikal na x-ray.
- Ang taunang pagkahantad ay tumutukoy sa materyal na radyoaktibo na dinala sa katawan sa pamamagitan ng paghinga, pagkain, o pag-inom.
- Ang panlabas na pagkahantad ay tumutukoy sa isang pagkahantad sa isang radyoaktibong pinanggagalingan sa labas ng ating mga katawan.
- Ang kontaminasyon ay tumutukoy sa mga partikulo ng radyoaktibong materyal na nakadeposito sa lugar na hindi dapat na naroroon ito, tulad ng sa isang bagay o sa balat ng isang tao.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa radiation, tingnan ang mga sumusunod na Web site: www.epa.gov/radiation, www.orau.gov/reacts/define.htm.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Ano ang Mangyayari Kapag Nahantad sa Radiation ang mga Tao?

- Ang radiation ay nakakaapekto sa katawan sa maraming paraan, at ang masasamang epekto sa kalusugan ng pagkahantad ay maaaring hindi makita sa maraming taon.
- Ang masasamang epektong nito sa kalusugan ay maaaring mula sa kainamang mga epekto, tulad ng pamumula ng balat, hanggang sa seryosong mga epekto tulad ng kanser at kamatayan, depende sa dami ng radiation na pumasok sa katawan (ang dosis), sa uri ng radyasyon, sa ruta ng pagkahantad, at sa tagal na nahantad ang isang tao.
- Ang pagkahantad sa napakalaking dosis ng radiation ay maaaring maging sanhi ng kamatayan sa loob ng ilang araw o buwan.
- Ang pagkahantad sa mas mababang dosis ng radiation ay maaaring humantong sa mas mataas na panganib o posibilidad na magkaroon ng kanser o ibang masamang epekto sa kalusugan na mararamdaman sa paglipas ng panahon sa iyong buhay.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa masasamang epekto ng radiation sa kalusugan, tingnan ang mga sumusunod na Web site:

- www.epa.gov/radiation
- www.orau.gov/reacts/injury.htm

Anong mga Uri ng Atake ng Terorista na Maaaring May Radiation

- Sa mga posibleng atake ng terorista ay maaaring kasangkot ang paggamit ng radyoaktibong materyal sa pagkain o panustos ng tubig, paggamit ng mga pampasabog (tulad ng dinamita) upang palaganapin ang mga radyoaktibong materyal (tinatawag na “maduming bomba”), pagbomba o pagsira sa isang pasilidad na nukleyar, o pagpapasabog sa isang maliit na kagamitang nukleyar.
- Bagaman ang paggamit ng radyoaktibong materyal sa pagkain o panustos na tubig ay malamang na maging sanhi ng malaking pag-aalala o takot, ito ay malamang na hindi maging sanhi ng malaking kontaminasyon o pagtaas ng panganib ng masasamang epekto sa kalusugan.
- Bagaman ang isang maruming bomba ay puwedeng maging sanhi ng mga seryosong pinsala mula sa pagsabog, ito ay malamang na walang sapat na radyoaktibong materyal sa isang anyo na magiging sanhi ng seryosong sakit sa radiation sa maraming tao. Gayunman, ang mga taong nahantad sa radiation na pinalaganap ng bomba ay puwedeng magkaroon ng malaking panganib na magkaroon ng kanser pagkalipas ng panahon, depende sa kanilang dosis.
- Ang isang pagkatunaw o pagsabog sa isang pasilidad na nukleyar ay puwedeng maging sanhi para lumabas ang maraming radyoaktibong materyal. Ang mga tao sa pasilidad ay malamang na makontamina ng radyoaktibong materyal at posibleng mapinsala kung may pagsabog. Ang mga taong tumanggap ng maraming dosis ay maaaring makabuo ng acute radiation syndrome. Ang mga tao sa paligid ay maaaring mahantad o makontamina.
- Malinaw, ang pinasabog na kagamitang nukleyar ay puwedeng magresulta sa maraming pinsala sa ari-arian. Ang mga tao ay mamamatay o mapipinsala mula sa pagsabog at maaaring makontamina ng radyoaktibong materyal. Maraming tao na maaaring magkaroon ng mga sintomas ng acute radiation syndrome. Pagkaraan ng pagsabog na nukleyar, ang radyaktibong paglaganap ay aabot sa malaking rehiyon na malayo sa pinagsimulan, maaaring palakihin ang panganib ng magkaroon ang mga tao ng kanser sa paglipas ng panahon.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa atake ng terorista, tingnan ang mga sumusunod na Web site:

- www.orau.gov/reacts
- www.nrt.org
- www.energy.gov
- www.nrc.gov
- www.epa.gov

Anong mga Paghahanda ang Magagawa Ko para sa isang Emerhensiya sa Radiation?

- Ang iyong komunidad ay dapat na may plano kung sakaling magkaroon ng emerhensiya sa radiation. Magtanong sa mga lider ng komunidad upang makakuha ng karagdagang kaalaman tungkol sa plano at posibleng mga ruta ng paglisan.
- Magtanong sa paaralan ng iyong anak, sa bahay na inaalagaan ang isang miyembro ng pamilya, at sa iyong pinagtratrabahuhan upang malaman kung ano ang kanilang mga plano sa pagharap sa isang emerhensiya sa radiation.
- Bumuo ng sarili mong plano kasama ang pamilya para sa emerhensiya upang malaman ng bawat miyembro ng pamilya kung ano ang gagawin.
- Sa bahay, bumuo ng kit sa emerhensiya na angkop sa anumang emerhensiya. Ang kit ay dapat magtaglay ng mga sumusunod:
  - Isang lente na may mga ekstrang baterya
  - Isang bitbiting radyo na may ekstrang baterya
  - Tubig sa bote
  - De-latang pagkain at nakapakete
  - Isang abrelata na pinatatakbo ng kamay
  - Isang kit sa pangunang lunas at mahahalagang iniresetang gamot
  - Mga personal na bagay tulad ng mga tuwalyang papel, bag ng basura, at papel para sa palikuran

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paghahanda para sa emerhensiya, tingnan ang mga sumusunod na Web site:

- www.fema.gov
- www.redcross.org/services/disaster/beprepared
- www.epa.gov/swercepp
- www.ojp.usdoj.gov/bja

Paano Ko Mapoprotektahan ang Aking Sarili Sa isang Emerhensiya sa Radiation?

- Pagkatapos ng paglabas ng mga radyoaktibong materyal, ang mga lokal na awtoridad ay susubaybay sa mga antas ng radyasyon at aalamin kung ano ang mga dapat gawin para maprotektahan ang mga tao.
- Ang pinakaangkop na aksyon ay depende sa kalagayan. Makinig sa lokal na network sa pagtugon sa emerhensiya o mga istasyon ng balita para sa impormasyon at mga tagubilin sa panahon ng emerhensiya.
- Kung ang emerhensiya sa radiation ay kabilang ang paglabas ng maraming radyoaktibong materyal, maaaring payuhan ka na gumawa ng “pagkanlong sa kinalalagyan,” o ligtas na lugar, na nangangahulugang manatili sa iyong bahay o opisina; o maaaring payuhan ka na lumipat sa ibang lokasyon.
- Kung ikaw ay pinayuhang gumawa ng pagkanlong sa kinalalagyan o ligtas na lugar, dapat mong gawin ang mga sumusunod:
  - Sarhan at ikandado ang lahat ng pinto at bintana.
  - Patayin ang mga bentilador, pampalamig ng hangin, at itinutulak-na-hangin na yunit ng pampainit na nagdadala ng sariwang hangin mula sa labas. Gamitin lamang ang mga yunit upang muling paikutin ang hangin na nasa loob na ng gusali.
  - Sarhan ang mga fireplace damper.
  - Kung magagawa, dalhin sa loob ang mga alagang hayop.
  - Lumipat sa silid na mas malayo sa labas o lumipat sa silong.
  - Panatilihin ang iyong radyo na nasa network sa pagtugon sa emerhensiya o lokal na balita upang kung malaman ano pa ang kailangan mong gawin.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

- Kung ikaw ay pinayuhang lumikas, sundin ang mga tagubilin na ipinagkakaloob ng iyong mga lokal na opisyal. Iwan ang lugar nang mabilis at maayos hangga't magagawa. Bilang karagdagan ––
  - Magdala ng lente, bitbiting radyo, mga baterya, kit ng pangunang lunas, mahigpit na nakasilid na pagkain at tubig, abre-latang pinatatakbo ng kamay, mahahalagang gamot, at pera at kard ng kredito.
  - Magdala lamang ng mga alagang-hayop kung gumagamit ka ng sariling sasakyan at pupunta sa isang lugar na alam mong tumatanggap ng mga hayop. Ang mga sasakyan at kanlungan sa emerhensiya ay karaniwang hindi tumatanggap ng mga hayop.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagtugon sa emerhensiya, tingnan ang mga sumusunod na Web site: www.fema.gov; www.redcross.org/services/disaster/beprepared, www.epa.gov/swercepp, www.ojp.usdoj.gov/bja.

Dapat ba akong uminom ng Potassium Iodide Kapag may Emerhensiya sa Radiation?

- Ang potassium iodide (KI) ay dapat lamang inumin sa isang emerhensiya sa radiation na may kinalaman sa paglabas ng radioactive iodine, tulad ng aksidente sa isang planta ng lakas nukleyar o ng pagsabog ng isang bombang nukleyar. Ang isang "maruming bomba" ay malamang na hindi nagtataglay ng radioactive iodine.
- Ang isang tao na may panloob na pagkahantad sa radioactive iodine ay maaaring makaranas ng thyroid disease sa pagkalipas ng ibang panahon. Ang thyroid gland ay sisipsip ng radioactive iodine at maaaring magkaroon ng kanser o di-normal na pagtubo paglipas ng panahon. Titigmakan ng KI ng iodine ang thyroid gland, babawasan ang dami ng nakakapinsalang radioactive iodine na puwedeng masipsip.
- Ang KI ay nagpoprotekta lamang sa thyroid gland at hindi nagkakaloob ng proteksiyon laban sa anumang ibang pagkahantad sa radiation.
- Kung kayo ay may masamang reaksyon sa iodine, hindi ka dapat uminom ng KI. Itanong sa iyong doktor kung may agam-agam o iba pang tanong ukol sa potassium iodide.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa KI, tingnan ang mga sumusunod na Web site: www.bt.cdc.gov/radiation/ki.asp, www.fda.gov/cder/drugprepare/KI_Q&A.htm, www.fda.gov/cder/guidance/4825fnl.htm.

Ang Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ay nagpoprotekta sa kalusugan at kaligtasan ng mga tao sa pamamagitan ng pagpigil at pagkontrol sa mga sakit at pinsala; pinabubuti ang mga desisyon sa kalusugan sa pamamagitan ng pagkakaloob ng kapani-paniwalang impormasyon tungkol sa mahahalagang isyung pangkalusugan; at nagtataguyod ng malusog na pamumuhay sa pamamagitan ng matatag na pakikipagtulungan sa mga lokal, pambansa, at pandaigdig na organisasyon.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Para sa karagdagang impormasyon bisitahin ang www.cdc.gov/radiation o tawagan ang CDC public response hotline sa (800) 232-4636, o (888) 232-6348 (TTY).

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™