



German Translation of "Sheltering in Place during a Radiation Emergency"
(<http://www.bt.cdc.gov/radiation/shelter.asp>)

Schutz an Ort und Stelle nach einem Strahlenunfall

Angesichts der jüngsten Terroranschläge sind viele Menschen beunruhigt über weitere Attacken, womöglich mit radioaktiven Materialien. Im Fall eines Anschlages werden Bürger, die in der Nähe, jedoch nicht im unmittelbaren Umfeld des Anschlages wohnen, aufgefordert, statt einer Evakuierung, zu Hause Schutz zu suchen. Ein solches Vorgehen wird „Schutz an Ort und Stelle“ genannt. Da viele radioaktive Stoffe relativ rasch zerfallen, ist der Verbleib im eigenen Heim eine gute Schutzvariante. Die dicken Wände ihrer Wohnung können einen großen Teil der gefährlichen Strahlung abschirmen. Ein paar einfache Sicherheitsvorkehrungen sind geeignet, die Strahlenbelastung, der Sie ausgesetzt sind, zu verringern. Die Centers for Disease Control and Prevention haben dieses Merkblatt verfaßt, um Ihnen zu helfen, sich und ihre Familie zu schützen und einen sicheren und mit allem Notwendigen ausgestatteten Schutzraum einzurichten.

Einrichtung eines Schutzraums in ihrem Haus

Der sicherste Platz in ihrem Haus während eines Strahlenunfalls ist ein im Haus zentral gelegener Raum oder Keller. Der Schutzbereich sollte möglichst keine oder nur wenige Fenster haben. Je weiter von Fenstern entfernt Sie Zuflucht suchen, desto sicherer sind Sie.

Vorbereitet sein ist entscheidend. Legen Sie in diesem Schutzraum Notvorräte an. Ein Notfall kann sich jederzeit ereignen. Daher ist es angebracht, Vorräte im Voraus anzulegen und alles Benötigte im Schutzraum bereit zu halten.

Überprüfen Sie die Vorräte in ihrem Schutzraum alle sechs Monate. Ersetzen Sie alle abgelaufenen Medikamente, Lebensmittel oder Batterien. Erneuern Sie auch den Wasservorrat in ihrem Schutzraum alle sechs Monate, um es frisch zu halten.

Stellen Sie sicher, dass alle Familienmitglieder wissen, wo der Schutzraum ist und welchem Zwecken er dient. Warnen Sie ihre Familienmitglieder, keine Gegenstände aus dem Schutzraum zu entfernen. Sollte jemand etwas „entleihen“, kann das im Ernstfall schwere Folgen haben.

Wenn Sie Haustiere haben, richten Sie einen Platz für sie ein, wo sie ihre Notdurft verrichten können. Haustiere dürfen, ebenso wie Menschen, nach einem Strahlenunfall nicht nach draußen gehen; sie könnten beispielsweise kontaminiertes Material aus dem radioaktiven Niederschlag zurück in den Schutzraum bringen. Ein Platz für Haustiere im Schutzraum trägt dazu bei, den Schutzraum frei von radioaktivem Material zu halten.

Schutz an Ort und Stelle nach einem Strahlenunfall

(continued from previous page)

Bereitstellung von Notvorräten

Decken Sie sich mit Vorräten in gleicher Weise ein wie etwa bei Vorbereitungen auf zu erwartende Unwetter oder andere Notfälle. Die nachfolgende Liste führt eine Reihe von Dingen auf, die Sie bei der Vorbereitung ihres Notvorrats berücksichtigen sollten.

- **Lebensmittel von langer Haltbarkeitsdauer** – Beispiele dafür wären Lebensmittelkonserven sowie gedörrte und verpackte Nahrungsmittelprodukte. Ihr Lebensmittelvorrat sollte ausreichen, jedes Familienmitglied für wenigstens drei Tage zu versorgen.
- **Wasser** – Bei der Vorbereitung für den Notfall kaufen und speichern Sie in Flaschen abgefülltes Wasser oder legen Sie einfach einen Vorrat von Leitungswasser an. Jede Person in ihrem Haushalt benötigt ungefähr 1 Gallone (vier Liter) Wasser pro Tag. Stellen Sie Wasservorräte für wenigstens drei Tage bereit.
- **Kleider und Schuhe zum Wechseln** – Überprüfen Sie den Kleidervorrat alle sechs Monate und sortieren Sie Kleidungsstücke aus, die nicht länger passen oder für die Jahreszeit ungeeignet sind. Denken Sie auch an Unterwäsche, Socken, feste Schuhe oder Arbeitstiefel, sowie, je nachdem, Winter- oder Sommerkleidung.
- **Pappteller, Papierhandtücher und Plastikbesteck** – Gut geeignet sind Wegwerfgeschirr und –besteck, denn Sie werden nicht genug Wasser zum Spülen haben; außerdem könnte Wasser aus dem öffentlichen Leitungsnetz kontaminiert sein.
- **Plastikbeutel** – Da Sie ihren Schutzraum unter Umständen mehrere Tage lang nicht verlassen können, werden Sie ihren Müll in Plastikbeuteln sammeln müssen bis er entsorgt werden kann.
- **Bettzeug** – Besorgen Sie genügend Bettlaken, Bettdecken, Handtücher und Feldbetten für die Zeit, wenn Sie ihren Schutzraum nicht verlassen können.
- **Ein batteriebetriebenes Radio und Batterien** – Die Stromversorgung könnte mehrere Tage lang unterbrochen sein. Mit einem Kofferradio können Sie die Notruf-Durchsagen verfolgen.
- **Medikamente** – Halten Sie eine für zwei bis drei Tage ausreichende Dosis ihrer rezeptpflichtigen Medikamente in einem kindersicheren Behälter in der Hausapotheke ihres Schutzraums bereit; beschriften Sie den Behälter mit dem Namen und Verfallsdatum des Medikaments. (Lassen Sie sich von ihrem Hausarzt zur die Verschreibung der geringen Extramenge des Medikaments beraten.) Vergewissern Sie sich alle sechs Monate, dass die Medikamente in ihrer Notapotheke ihr Verfallsdatum nicht überschritten haben.
- **Toilettensachen** – Halten Sie einen Vorrat an Seife, Handsterilisatoren, Toilettenpapier, Deodorant, Desinfektionsmitteln, etc. bereit.
- **Taschenlampen und Batterien** – Die Stromversorgung könnte mehrere Tage lang unterbrochen sein. Taschenlampen sind im Schutzraum von Nutzen.
- **Ein Telefon oder Handy** – Obwohl der Mobiltelefonservice oder die Telefonleitung unterbrochen sein können, haben Sie immerhin eine Chance, nach draußen zu telefonieren, um Informationen einzuholen und die Notdienste um Rat zu fragen.
- **Eine Extrabrille oder Kontaktlinsen sowie Reinigungsmittel.**
- **Klebeband und dicke Plastikfolie** – Diese Dingen lassen sich dazu verwenden, die Tür und jedwede Luftschächte in ihrem Schutzraum für kurze Zeit abzudichten, wenn radioaktive Schwaden vorbeiziehen.
- **Tierfutter, Säuglingsmilchpräparate, Windeln, etc.** – Vergessen Sie nicht die anderen Mitglieder ihrer Familie. Wenn Sie einen Säugling haben, halten Sie ausreichend Säuglingsnahrung und Windeln bereit. Wenn Sie ein Haustier haben, besorgen Sie genügend Tierfutter für mindestens drei Tage.
- **Erste-Hilfe-Kasten** – Sie können einen Erste-Hilfe-Kasten kaufen oder selbst zusammenstellen. Er sollte unbedingt die folgenden Gegenstände enthalten:

- Sterile Heftpflaster

- Seife oder Handsterilisatoren

Schutz an Ort und Stelle nach einem Strahlenunfall

(continued from previous page)

- Sterile Verbandsmullpäckchen von 2 Zoll und 4 Zoll Größe
 - Heftpflaster
 - Sterile Rollbinden
 - Scheren
 - Pinzetten
 - Nadeln
 - Thermometer
 - Feuchte Schwabber
 - Antiseptische Wundsalben
 - Eine Tube Vaseline oder ein anderes Gleitmittel
 - Latex- oder Vinylhandschuhe
 - Sicherheitsnadeln
 - Aspirin oder aspirinfreie Schmerzmittel
 - Antidiarrhoika
 - Abführmittel
 - Antazida für Magenverstimmungen
 - Ipecacuanhasirup um Erbrechen auszulösen, sofern das Informations- und Behandlungszentrum für Vergiftungen (Poison Control Center) dies anräät.
 - Aktivkohle um Erbrechen zu stoppen, sofern das Informations- und Behandlungszentrum für Vergiftungen (Poison Control Center) dies anräät.
- **Spiele, Bücher und andere Dinge zur Unterhaltung** – Da Sie sich in ihrem Schutzraum unter Umständen mehrere Tage aufhalten müssen, sollten Sie auch an Beschäftigungsmaterialien denken. Kinder langweilen sich leicht, wenn sie keinen Raum zur Bewegung finden. Lassen Sie sich Aktivitäten einfallen, die ihnen während des Aufenthalts im Schutzraum Spaß machen – Malen, Zeichnen und andere Spiele.

Hinweise bevor Sie den Schutzraum aufsuchen

Falls Sie sich gerade im Freien aufhalten, wenn Alarm gegeben wird, versuchen Sie, Kleidung und Schuhe abzulegen und in Plastikbeutel zu stecken, bevor Sie ins Haus gehen. Unter extremen Wetterbedingungen wie ungewöhnlicher Kälte, legen Sie wenigstens ihre Oberbekleidung ab, bevor Sie ins Haus gehen, damit Sie keine kontaminierten Gegenstände in ihren Schutzraum hinein tragen. Lassen Sie Kleidung und Schuhe draußen. Duschen Sie sich und waschen Sie ihren Körper mit Wasser und Seife. Das Ablegen der Kleidung beseitigt 90% der radioaktiven Kontamination. Mit diesen simplen Maßnahmen reduzieren Sie die Zeit, der Sie radioaktiver Strahlung ausgesetzt sind; damit verringern Sie zugleich das Risiko der Strahlenverletzung.

Bevor Sie den Schutzraum betreten, schalten Sie Ventilatoren, Klimaanlage und Warmluftgebläseheizungen ab, da sie Außenluft hineinblasen können. Verschließen Sie alle Türen und Fenster; schließen Sie auch die Drosselklappe ihres offenen Kamins.

Wenn Sie ihren Schutzraum aufsuchen, benutzen Sie Klebeband und Plastikfolien, um vorübergehend alle Türen, Fenster oder Luftschächte für den Fall abzudichten, dass radioaktive Schwaden vorbeiziehen. (Achten Sie auf Riodurchsagen für Anweisungen). Innerhalb weniger Stunden sollten Sie Plastikfolien und Klebeband entfernen und den Raum durchlüften. Erstickungsgefahr droht, wenn Sie den Schutzraum mehr als ein paar Stunden lang abgedichtet lassen.

Stellen Sie auf Ihrem Radio den Katastrophen-Notdienstsender ein, und schalten Sie nicht weg. Nur so können Sie über die Situation auf dem Laufenden bleiben. Der Ansager wird Sie darüber informieren, wann Sie den Schutzraum verlassen können und welche weiteren Schutzmaßnahmen Sie treffen müssen.

Schutz an Ort und Stelle nach einem Strahlenunfall

(continued from previous page)

Die Centers for Disease Control and Prevention (CDC) schützen die Gesundheit und Sicherheit der Bevölkerung indem sie Krankheiten und Verletzungen vorbeugen und kontrollieren; sie leisten einen wichtigen Beitrag bei Entscheidungen für die Gesundheit der Menschen, indem sie zuverlässige Informationen bereitstellen; sie fördern eine gesunde Lebensweise durch solide Partnerschaften mit lokalen, nationalen und internationalen Organisationen.

Zur weiteren Information besuchen Sie www.bt.cdc.gov/radiation/ oder rufen Sie die öffentliche Notrufstelle der CDC (Public Response Hotline) unter der Nummer (800) 232-4636 oder (888) 232-6348 (TTY für Hörgeschädigte) an.