



Luftforurensning og hva du kan gjøre for å beskytte deg selv



Kjemikalier er den mest sannsynlige kilden til luftforurensning. En ulykke på en fabrikk eller et toghavari kan f.eks. føre til at store mengder av et farlig kjemikalie slippes ut i luften. Et terrorangrep kan innebære bevisst utslipp av et giftig kjemikalie eller gass.

I et biologisk terrorangrep kan bakterier eller virus som forårsaker sykdommer som miltbrann, lungepest, kopper eller tularemi spres i aerosolform. Alle som pustet inn stoffet kan bli rammet.

Selv om luften i seg selv ikke blir radioaktiv, kan utslipp av stråling til omgivelsene skape radioaktivt støv og smuss (nedfall) som kan gjøre luften utrygg. En «skitten bombe» kan fungere på denne måten, forårsake en relativt liten eksplosjon, men gjøre reell skade ved å slippe ut radioaktive stoffer i miljøet.



Hva du kan gjøre

Det er ikke mye du kan gjøre på forhånd for å beskytte deg mot at et farlig stoff slippes ut i luften. Med mindre det har vært en åpenbar eksplosjon eller et kjent terrorangrep, kan luften bli forurensset uten at noen vet det før mennesker eller dyr begynner å vise symptomer.

Som med enhver potensiell nødssituasjon, er det lurt å ha et katastrofesett med vann, mat, førstehjelpsartikler, verktøy og annet nødvendig utstyr. Bekymringer om terrortrusler har ført til at noen mennesker vurderer å legge til følgende varer i varelageret:

- Masker. En maske kan bidra til å beskytte mot visse infeksjoner (f.eks. COVID-19). Men det beskytter ikke mot mange andre stoffer. En gassmaske kan beskytte mot mange giftige gasser og andre skadelige stoffer i luften. Men gassmasker er dyre og vanskelige å bruke. De er bare nyttige hvis du vet hvordan og når du skal bruke dem og hvis de er riktig montert. De anbefales ikke for allmennheten. Du trenger ikke å kjøpe eller bruke noen form for beskyttelsesmaske med mindre sivile eller helsemyndigheter i ditt område ber deg gjøre det.
- Kaliumjodidtabletter. Kaliumjodid, også kjent som KI, bør bare brukes hvis anbefalt av offentlige helsemyndigheter. KI bidrar til å beskytte skjoldbruskkjertelen din mot de skadelige effektene av radioaktivt jod som kan frigjøres som et resultat av en skitten bombe, en eksplosjon i et atomkraftverk eller en annen atomulykke.



Hvis et farlig stoff slippes ut i miljøet:

- Kom deg ut av nærområdet hvis mulig. Hvis utslippet skjedde utendørs, gå innendørs. Hvis det har skjedd innendørs, gå ut. Flytt fra lavtliggende områder til høyereliggende områder, da de fleste kjemikalier som slippes ut i miljøet er tyngre enn luft og vil synke.
- Følg instruksjonene fra helse- og beredskapsmyndighetene. Myndighetenes telefoner vil sannsynligvis bli overveldet av anrop under en offentlig helsekrise. Ikke prøv å ringe for å instruksjoner. Avhengig av typen utslipp, kan myndighetene råde deg til å søke ly på stedet eller bare holde deg innendørs. Du trenger ikke å forlate stedet ditt med mindre lokale myndigheter ber deg om det.
- Hvis du blir direkte utsatt for radioaktivt støv, smuss eller annet nedfall, følg personlige dekontamineringstrinn for å fjerne stoffet fra huden din så raskt og fullstendig som mulig.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC