



Luftföroreningar och vad du kan göra för att skydda dig själv



Kemikalier är den mest sannolika källan till luftförorening. En olycka på en anläggning eller fabrik eller ett tågvrak kan till exempel släppa ut stora mängder av en farlig kemikalie i luften. En terroristattack kan innebära avsiktlig frisättning av en giftig kemikalie eller gas.

Vid en bioterrorattack kan bakterier eller virus som orsakar sjukdomar som mjältbrand, lungpest, smittkoppor eller tularemi frigöras i aerosolform. Den som andats in ämnet kan drabbas.

Även om luften i sig inte blir radioaktiv kan utsläpp av strålning i miljön skapa radioaktivt damm och smuts (nedfall) som kan göra luften osäker. En "smutsig bomb" skulle kunna fungera på detta sätt, orsaka en relativt liten explosion men göra sin verkliga skada genom att släppa ut radioaktiva material i miljön.



Vad man kan göra:

Du kan inte göra mycket i förväg för att skydda dig från ett farligt ämne som släpps ut i luften. Om det inte har skett en uppenbar explosion eller en känd terrorattack kan luften bli förorenad utan att någon vet om det tills människor eller djur börjar få symtom.

Som med andra potentiella nödsituationer är det vettigt att ha ett katastrofpaket med vatten, mat, första hjälpen-artiklar, verktyg och andra nödvändigheter. Oro över terroristhot har fått vissa människor att överväga att lägga till följande föremål till sina förnödenheter:

- Masker. En mask kan hjälpa till att skydda mot vissa infektioner (som covid-19). Men det kommer inte att skydda mot många andra ämnen. En gasmask kan skydda mot många giftiga gaser och andra skadliga ämnen i luften. Men gasmasker är dyra och svåra att använda. De är bara till hjälp om du vet hur och när du ska använda dem och om de är korrekt anpassade. De rekommenderas inte för allmänheten. Du behöver inte köpa eller bära någon form av skyddsmask om inte civila eller hälsovårdsmyndigheter i ditt område säger åt dig att göra det.
- Kaliumjodid-tabletter. Kaliumjodid, även känd som KI, bör endast användas om folkhälsomyndigheten rekommenderar det. KI hjälper till att skydda din sköldkörtel från de skadliga effekterna av radioaktivt jod, som kan frigöras till följd av en smutsig bomb, en explosion i ett kärnkraftverk eller någon annan kärnkraftsincident.



Om ett farligt ämne släpps ut i miljön:

- Om möjligt, lämna det omedelbara området. Om utsläppet har skett utomhus, gå in. Om det har skett inomhus, gå ut. Flytta bort från lågt liggande platser till högre mark, eftersom de flesta kemikalier som släpps ut i miljön är tyngre än luft och kommer att sjunka.
- Följ instruktionerna från företrädare för folkhälsomyndigheter och räddningstjänsten. Telefoner till statliga myndigheter kommer sannolikt att bli överväldigade av samtal under en nödsituation för folkhälsan. Så försök inte ringa efter instruktioner. Beroende på typen av utsläpp kan myndigheterna råda dig att ta skydd på plats eller helt enkelt stanna inomhus. Du behöver inte lämna ditt samhälle om inte lokala myndigheter säger åt dig att göra det.
- Om du utsätts direkt för radioaktivt damm, smuts eller annat nedfall, följ stegen för personlig dekontaminering för att få bort ämnet från huden så snabbt och fullständigt som möjligt.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC