• Čo najskôr sa ukryte v uzavretej miestnosti (najlepšie v pivničných priestoroch), pokiaľ možno na opačnej strane od prípadného jadrového zariadenia,
• ak ste na otvorenom priestranstve, okamžite vyhľadajte najbližší dom,
• v prípade, že ste mohli prísť do styku s rádioaktívnymi látkami v dobe, než ste sa skryli, potom:
• pre vstupom do budovy kontaminovaný vrchný odev a obuv odložte do neprievzdušného obalu a nepoužívajte ich,
• dôkladne si umyte ruky, tvár a vlasy, vypláchnite oči, ústa, vyčistite si nos a uši,
• ak je to možné, osprchujte sa a vymeňte si bielizeň,
• zdržiavajte sa v stredových miestnostiach domu na prízemí alebo v suteréne (miestnosť s minimálnym počtom okien),
• uzatvorte a utesnite okná a dvere,
• vypnite ventiláciu a utesnite ďalšie otvory,
• sledujte správy v hromadných informačných prostriedkoch,
• pripravte si prostriedky improvizovanej ochrany dýchacích ciest a povrchu tela,
• pripravte si evakuačnú batožinu,
• jódové prípravky (tablety jodidu draselného) a prostriedky individuálnej ochrany vám budú v prípade potreby vydané aj s inštrukciou použitia (použitie až na základe verejnej výzvy),
• zabezpečte svoje potraviny a zásoby vody pred možnou kontamináciou uložením do igelitových alebo aspoň do papierových obalov a uložte ich do chladničky, mrazničky alebo komory,
• nakŕmte domáce zvieratá, dajte im vodu a uzatvorte ich,
• čakajte na ďalšie pokyny,
• ukrytie alebo evakuáciu urobte až na základe pokynov záchranárov alebo po oficiálnom vyhlásení,
• budovu opustite len na pokyn.
**Nepožívajte nechránené potraviny, ovocie a zeleninu!!!**