



Tipps und Schutzmaßnahmen

Zur Vorbereitung für den Fall einer nuklearen Katastrophe bzw. der Gefahr einer radioaktiven Wolke ohne Fluchtmöglichkeit ausgesetzt zu werden:

Autoren: Dr. med. Piero Lercher und Dr. med. Christoph Michlmayr 2022

- Lagern Sie lagerfähige Lebensmittel und Getränke ein. Beschaffen Sie sich einen Vorrat aus Konserven von beispielsweise lagerfähigen Hülsenfrüchten, Reis oder Kartoffeln. Im Prinzip ist jedes Lebensmittel geeignet, das über mehrere Wochen oder Monate eingelagert werden kann. Vorsicht vor Frischgemüse und Obst auch aus dem Garten – Kontaminationsgefahr!
- Lebenswichtig ist ein adäquater Wasservorrat: Lagern Sie Wasser und Getränke in Flaschen oder Gebinden ein. Bedenken Sie, dass eine erwachsene Person pro Tag bis zu drei Liter Wasser trinken sollte.
- Überprüfen Sie Ihre Haushaltsapotheke bzw. Reiseapotheke auf Vollständigkeit (u.a. auf die vom Arzt verschriebenen Medikamente, Schmerzmittel, Verbandsmaterial, Wund- und Heilsalben etc.).
- Beschaffen Sie sich auch Hygieneartikel (u.a. Zahnbürsten, Zahnpasta, Seifen, Shampoo, Waschmittel, Putzmittel und Desinfektionsmittel).
- Bereiten Sie Ihre Dokumente und Unterlagen vor, am besten in einer Mappe, diese wiederum in einer Tasche oder einem Rucksack, dass diese im Bedarfsfall ohne lang zu suchen griffbereit sind (Reisepass, Staatsbürgerschaftsnachweis, div. Urkunden; Versicherungspolizzen etc.).
- Halten Sie Zahlungsmittel, vor allem Bargeld in kleinen Stückelungen, vorrätig. In Krisenfällen kann es vorkommen, dass Bankomaten nicht funktionieren, Geldinstitute geschlossen haben und große Geldscheine nicht gewechselt werden können.
- Bleiben Sie zu Hause und meiden Sie den Aufenthalt im Freien.
- Fenster und Türen sollten verschlossen bleiben, während sich die kontaminierte Wolke über der jeweiligen Region befindet.

- Suchen Sie, wenn möglich, einen speziellen Schutzraum auf. Sollte die Möglichkeit bestehen, richten Sie aus Eigeninitiative einen entsprechenden Schutzraum ein. Dafür gibt es entsprechende Fördermöglichkeiten.
- Schützen Sie Ihre Atemwege, am besten mit einer speziellen Schutzmaske. Behelfsmäßig kann auch eine FFP3-Maske verwendet werden. Die Maske sollte nach dem Aufenthalt im Freien entsorgt und nicht in den Wohnbereich mitgenommen werden.
- Tragen Sie einen Schutzanzug, am besten einen Ganzkörperschutzanzug. Betreten Sie Ihren Haushalt beziehungsweise Ihren Schutzbereich nicht mit kontaminierter Bekleidung.
- Achtung: die allumfassend schützende „Strahlenschutzpille“ gibt es nicht! Kaliumjodidtabletten schützen speziell die Schilddrüse vor der Aufnahme radioaktiver Jodpartikel, sie sind jedoch nur unter speziellen Bedingungen indiziert und auch nur für spezielle Personen geeignet. Informationen zur Einnahme bekommen Sie bei Ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin.
- Bleiben Sie im Falle einer Katastrophe ruhig, verfallen Sie nicht in Panik (Achtung vor Massenflucht und Massenpanik). Schalten Sie das Radio oder andere Medien ein und folgen Sie den dort geäußerten Anweisungen.

Weiterführende Informationen:

Strahlenschutzratgeber des Bundesministeriums für Inneres:

https://www.bmi.gv.at/204/Download/files/007_Strahlenschutzratgeber.pdf

Homepage:

www.xund4future.com

www.sportärztetage.at

Info & Kontakt:

Dr. Piero Lercher & Dr. Christoph Michlmayr

umweltmedizin@aon.at bzw. ordination@michlmayr.info



KÄRNTNER

ÄRZTESYMPOSIUM

SPORTMEDIZIN & PRÄVENTION

¶



xund4future