

## ORIENTAÇÕES GERAIS À POPULAÇÃO BRASILEIRA NO JAPÃO:

Esta cartilha foi elaborada pela Comissão Nacional de Energia Nuclear (CNEN), do Brasil, para ajudar os brasileiros residentes no Japão a se protegerem caso haja uma elevação significativa no nível de radiação em território japonês. São medidas que qualquer um pode tomar em casa, no local de trabalho ou mesmo quando houver necessidade de algum deslocamento.

A elevação dos níveis de radiação só pode ser percebida com equipamentos apropriados. Portanto, **é de extrema importância ficar atento a rádios, jornais, internet, televisão, carro de som, ou qualquer outro meio de comunicação que possa ser usado pelas autoridades japonesas para passar informações e instruções de segurança à população.** Seja qual for a realidade apresentada, manter a calma é fundamental para melhor se planejar e seguir instruções de segurança.

Em caso de dúvidas, pergunte sempre a quem poderá dar informações confiáveis. Evite acreditar em ações sugeridas por curiosos. A CNEN está à disposição, por meio do e-mail: [sec.drs@cnen.gov.br](mailto:sec.drs@cnen.gov.br) ou tel.: (005521) 21732302 ou (005521) 21732380.

A Embaixada do Brasil está atenta e mantém plantão pelo e-mail [comunidade@brasemb.or.jp](mailto:comunidade@brasemb.or.jp) e, em casos de emergência, a chamadas pelo telefone: discado de fora do Japão + 813 3404-5211, do Japão (03) 3404-5211.

## A PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO É NÃO TOMAR QUALQUER ATITUDE A MENOS QUE SEJAM RECOMENDADAS PELAS AUTORIDADES JAPONESAS.

Tenha em mente que a quantidade de material radioativo nas diversas regiões distantes mais de 20 km da usina, reportada até agora, é reduzida e a radiação é menor do que a recebida em procedimentos de medicina nuclear, por exemplo. Atender a orientação das autoridades é sempre o mais seguro.

## CASO SUA REGIÃO SEJA ALCANÇADA POR NUVEM RADIOATIVA E A RECOMENDAÇÃO DAS AUTORIDADES SEJA A DE TOMAR MEDIDAS PREVENTIVAS,

Existem maneiras de evitar que o material radioativo seja depositado no seu corpo e nos seus pertences, ou ainda que haja inalação ou ingestão do material. É importante seguir um ritual de limpeza, semelhante ao que já vimos para evitar a gripe tipo A.

### COMO EVITAR CONTAMINAÇÃO DAS SUPERFÍCIES

- Caso seja fundamental sair à rua, use boné, guarda-chuva e capa. Ao chegar em casa, retire-os e isole-os em sacos plásticos.
- Não entre em casa com os calçados que usou na rua. Normalmente, o chão (gramados, calçadas e ruas) fica mais contaminado e, durante sua caminhada, a poeira radioativa pode aderir aos calçados e barra das calças. Ao tirá-los, antes de entrar em casa, você evita que essa contaminação seja levada para dentro de sua residência.
- Não use dentro de casa a vassoura, panos e pá de lixo que usou fora de casa. Reserve um local para colocar objetos potencialmente contaminados (tipicamente tapetes, panos de chão, sapatos e meias). Caso tenha certeza de que estejam contaminados, isole-os em sacos plásticos.

- Não ligue sistemas de ventilação de ar que tragam o ar de fora para dentro de casa. Em casos extremos, você pode “selar” as janelas e frestas com fita crepe, para manter o ar da sua casa mais limpo que lá fora.
- Lave as mãos com frequência. Normalmente, água e sabão retiram a contaminação. Evite usar abrasivos, pois isso pode agravar a absorção de material radioativo pela pele. Tome um banho ao entrar em casa.
- Limpe seus pertences com água, sabão em pó ou vinagre. Normalmente isso é suficiente como primeira medida para retirar a contaminação. Lembre-se de usar luvas, avental e máscara para evitar que haja respingos para o seu corpo. Pense também se vale a pena descontaminar ou descartar o objeto.
- Objetos que são manuseados pela população podem ficar contaminados, por exemplo: dinheiro, maçanetas, apoios, etc.

#### COMO EVITAR QUE A CONTAMINAÇÃO ENTRE NO SEU CORPO

- As vias de ingresso no corpo são por inalação e ingestão.
- Evite levar as mãos à boca ou ao nariz.
- Lave as mãos e o rosto com frequência.
- Use máscara facial (dupla, e ligeiramente úmida é mais eficiente).
- Não beba água da chuva. Mantenha um bom estoque de água em garrafa na sua casa.
- Não beba nem bocheche com a água da torneira.
- Antes de abrir, lave bem os recipientes de água, leite, suco ou enlatados que possam ter ficado expostos ao tempo.
- Só consuma vegetais, pescados ou leite que tenham sido liberados pelas autoridades. Cubra os alimentos.

#### COMO AGIR DURANTE A MONITORAÇÃO DA POPULAÇÃO PARA VERIFICAR CONTAMINAÇÃO

- Caso seja monitorado para verificar se há contaminação, não se preocupe, é um procedimento de rotina. O detector é um aparelho seguro e poderá confirmar que você não está contaminado.
- Por segurança, leve um calçado extra. Caso o seu esteja contaminado, ficará retido com as equipes de controle.
- Se possível, solicite um certificado com o resultado da monitoração.

#### CASO SEJA NECESSÁRIO INGERIR IODO (CASO EXTREMO)

**Ao ingerir iodo é de extrema importância ficar atento à dose e ao momento certo de ingestão desta substância, o que será orientado pelas autoridades japonesas.** O iodo atua preenchendo a tireóide, o que evita a absorção do iodo radioativo. Ou seja, é um bloqueador da tireóide. Entretanto, ele só faz efeito se for tomado bem próximo ao momento em que possa haver a exposição ao iodo radioativo. Caso contrário, não terá o efeito desejado. A dose de crianças é a metade da dose para adultos. Qualquer dúvida, um médico deve ser consultado. Existem alternativas para quem tem sensibilidade a iodo.

#### O QUE FAZER CASO TENHA QUE SER REMOVIDO DE SUA RESIDÊNCIA.

- Mantenha a calma.
- O tempo de remoção foi planejado pelas autoridades para que aconteça sem correrias.
- Leve o essencial: documentos, dinheiro, roupas, celulares, fotos e outros pequenos objetos de valor pessoal.

#### MATERIAIS DE LIMPEZA ÚTEIS PARA TER EM CASA:

Descartáveis de limpeza; luvas e máscaras; vinagre; detergente; sacos plásticos; fita crepe.

**SITES ÚTEIS PARA ATUALIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES:**

<b>Órgão</b>	<b>Endereço na Internet</b>
<b>Agência Internacional de Energia Atômica (IAEA)</b>	<a href="http://www.iaea.org/newscenter/news/tsunamiupdate01.html">http://www.iaea.org/newscenter/news/tsunamiupdate01.html</a>
<b>Forum Industrial Atômico Japonês (JAIF)</b>	<a href="http://www.jaif.or.jp/english/">http://www.jaif.or.jp/english/</a>
<b>Operadora das usinas nucleares (TEPCO)</b>	<a href="http://www.tepco.co.jp/en/press/corp-com/release/index-e.html">http://www.tepco.co.jp/en/press/corp-com/release/index-e.html</a>
<b>Órgão regulador nuclear japonês (NISA)</b>	<a href="http://www.nisa.meti.go.jp">http://www.nisa.meti.go.jp</a>
<b>World Nuclear News</b>	<a href="http://www.world-nuclear-news.org/">http://www.world-nuclear-news.org/</a> Tweeter: @W_Nuclear_News and @WorldNuclear
<b>Comissão Nacional de Energia Nuclear</b>	<a href="http://www.cnen.gov.br">http://www.cnen.gov.br</a>
<b>Embaixada do Brasil em Tóquio</b>	<a href="http://www.brasemb.or.jp/portugues/index.html">http://www.brasemb.or.jp/portugues/index.html</a>

Esta publicação foi elaborada por Patrícia Wieland, Diretoria de Radioproteção e Segurança Nuclear, CNEN.