

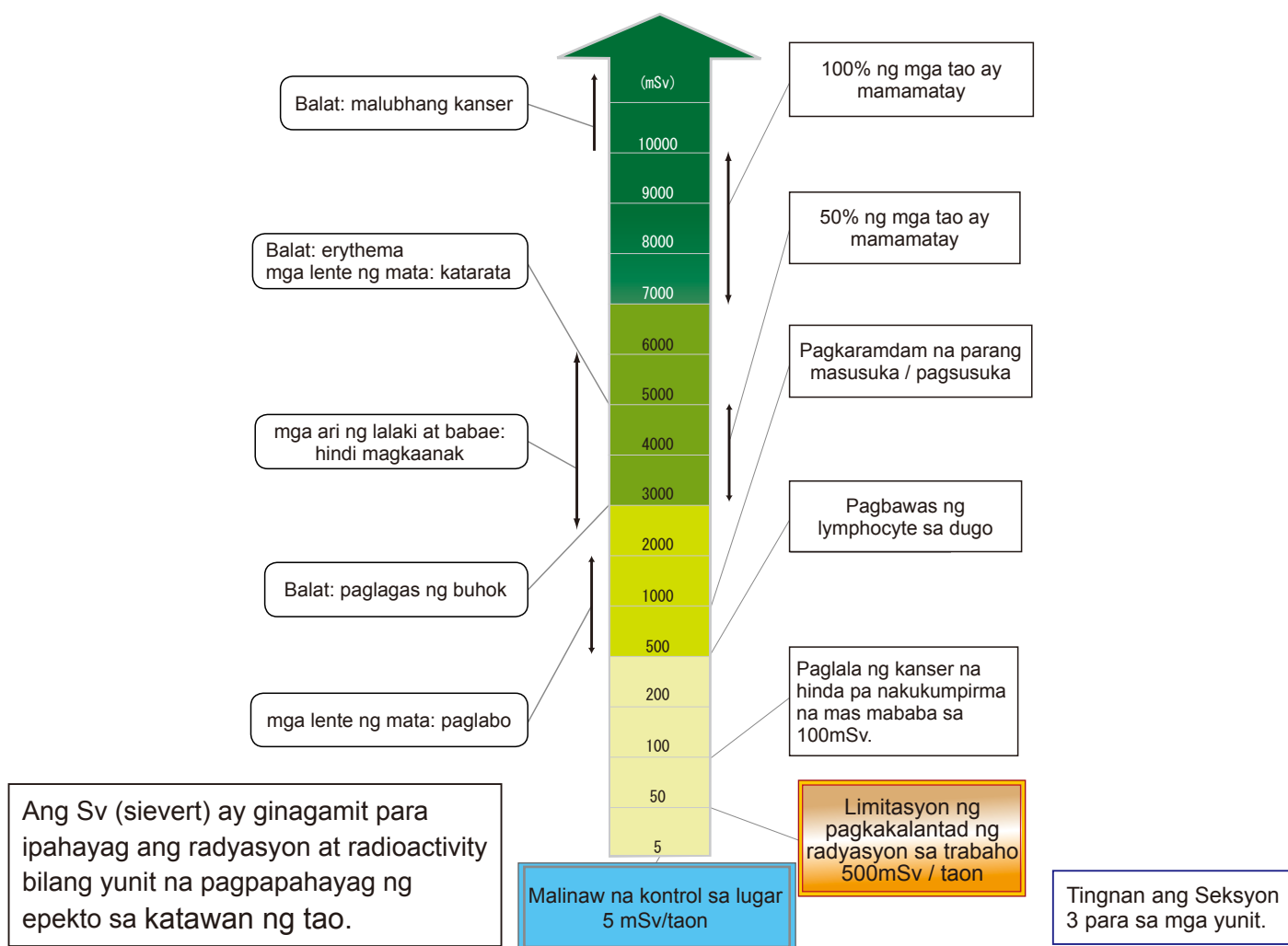


Mga karaniwang item: Mga hakbang ng pag-iwas ng ionizing radiation

Ang mga importanteng payo para sa kaligtasan at kalusugan

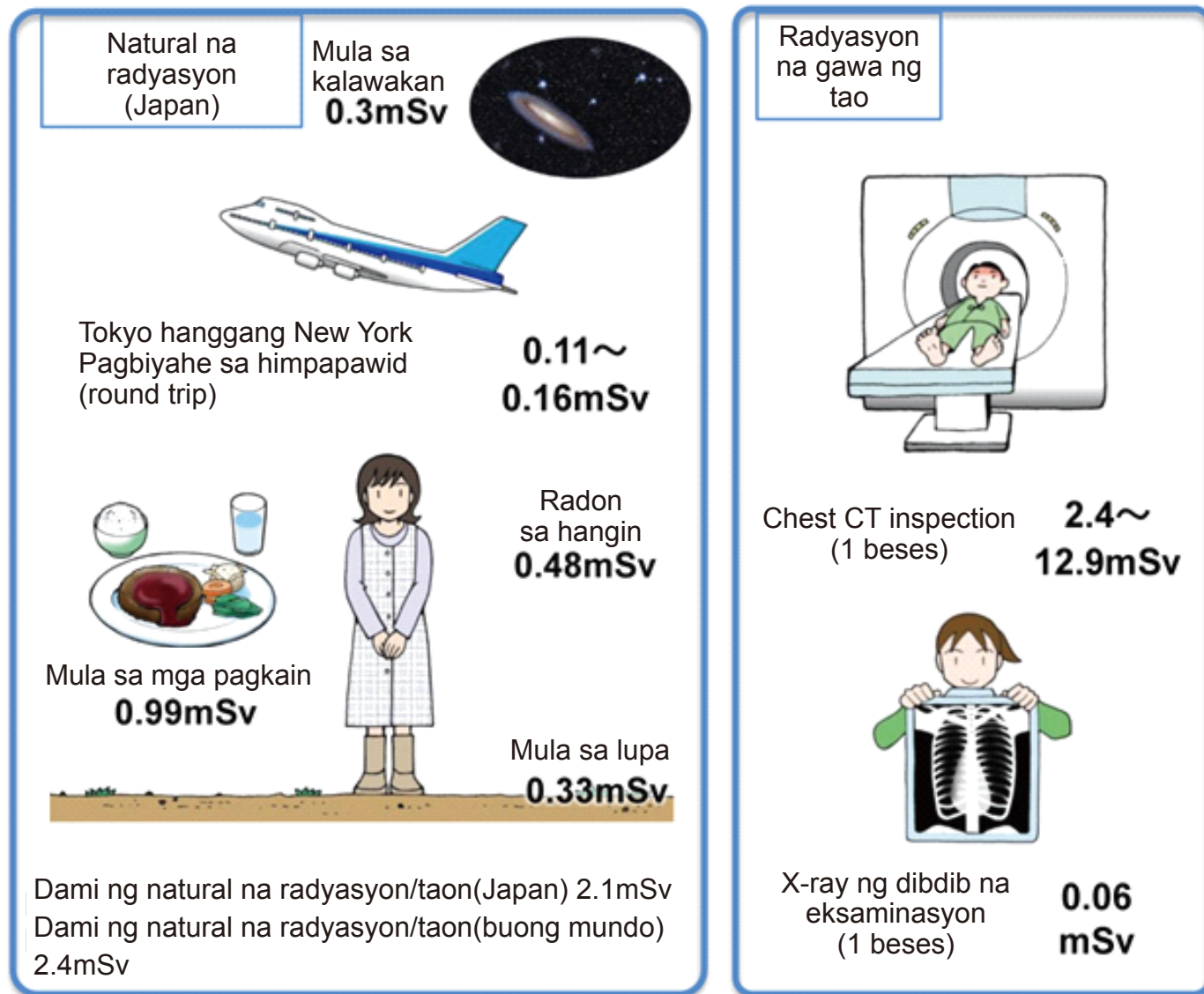
(1) Epekto ng ionizing radiation sa ekolohiya 1

Walang malinaw na medikal na kaalaman kung may kabiguang magaganap kapag ang dosis ng radyasyon na natanggap ay kaunti (mas mababa sa 100 mSv). At ang mga pangmatagalan na pag-aaral ay nagpakita na walang pagtindi ng kanser sa mga indibidwal na nakakatanggap ng dosis ng radyasyon na mas mababa sa 100 mSv.



Mga karaniwang item: Mga hakbang ng pag-iwas ng ionizing radiation

(2) Epekto ng ionizing radiation sa ekolohiya 2



Pinanggalingan:

Basic Information on Radiation Risks: Reconstruction Agency Web page

United Nations Scientific Committee on the Effects of Atomic Radiation (UNSCEAR) Report 2008,

Nuclear Safety Research Association: Life Environmental Radiation, 2011

ICRP 203, at mga iba

Mga inaasahang industriya

(Mga halimbawa)

- Hindi nakakapinsala na inspeksiyon
- Pangkalahatang industriya

Mabisang dosis sa pamamagitan ng industriya

(Sanggunian: 2018 sa karaniwan)

- Hindi nakakapinsala na inspeksiyon: 0.40 mSv/taon
- Pangkalahatang industriya: 0.06 mSv/taon

Pinanggalingan: Talaan ng distribusyon ng mabisang dosis ng industriya (kabuuan ng 4 na kumpanya)
(Batay sa website ng Individual Dosimetry Association)

(3) Kaalaman sa pangangasiwa ng dosis ng pagkakalantad

- Mga yunit na ginamit para sa pangangasiwa ng dosis ng pagkakalantad

cpm (bilang kada minuto):

Ang yunit na kumakatawan ng bilang ng radyasyon na nasukat kada minuto sa pamamagitan ng radiation meter.

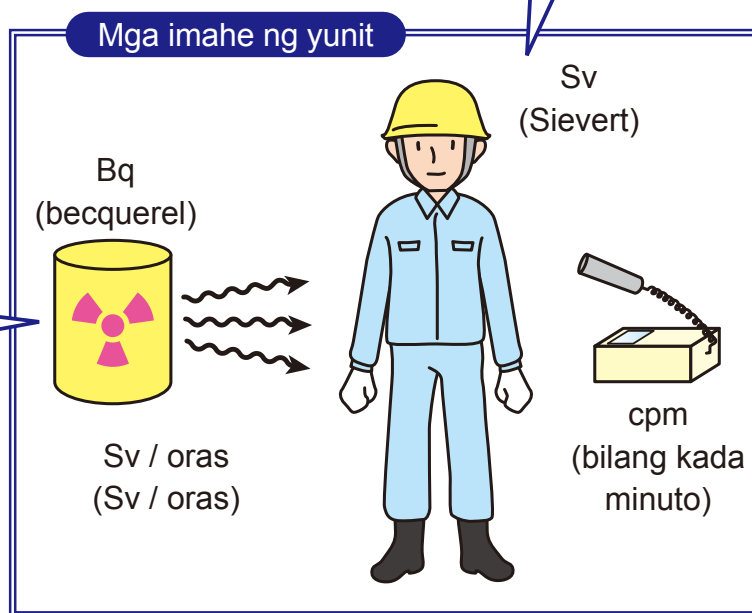
Bq (becquerel):

Ang yunit na kumakatawan ng bilang ng atomic nuclei na nagkakalansag-lansag kada segundo

Sv (sievert):

Ang yunit para matasa ang panganib ng pagbuo ng epektong genetic tulad ng kanser kapag ang isang tao ay nalantad (yunit na pagpalit

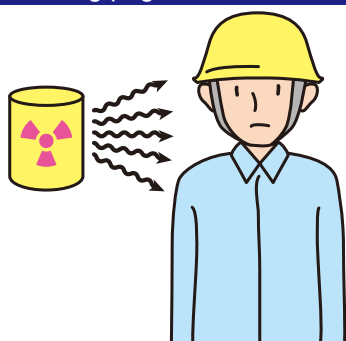
para ang uri ng radyasyon at mga epekto sa bawat tisyu/organ na susuriin sa kabuoan ng katawan).



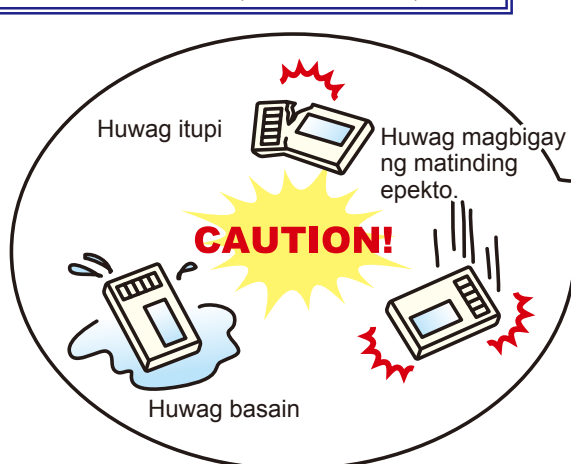
(4) Pagsukat ng dosis ng pagkakalantad sa labas

Habang pumapasok sa lugar ng pangangasiwa (habang nagsasagawa ng trabahong pagtanggali ng kontaminasyon, atbp.), magkabit ng instrumentong panukat ng radyasyon sa mga sumusunod na bahagi ng katawan.

Larawan ng pagkakalantad sa labas



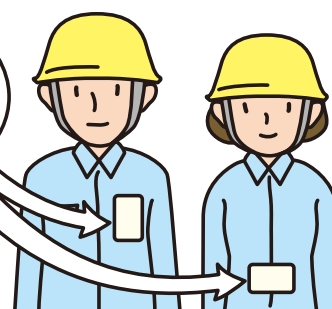
- Mga dibdib ng kalalakihan o kababaihan na nasuring hindi malamang magbuntis
- Ang tiyan ng mga kababaihan (maliban ang mga kababaihan sa itaas)



APD, PD



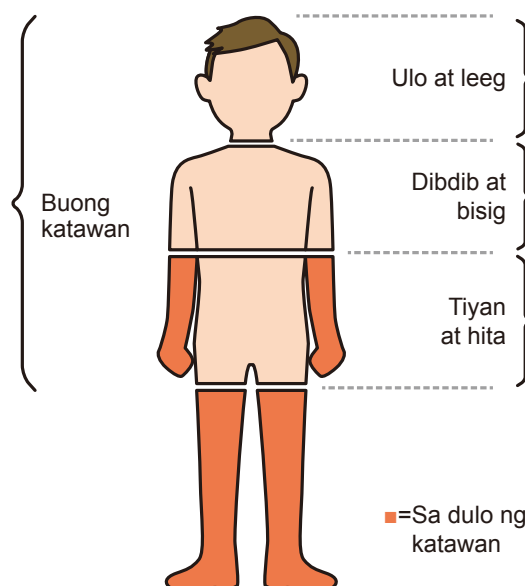
Badge



Gagamitin ng mga kalalakihan sa dibdib at ang kababaihan sa puson

Kung ang dosis ay natanggap sa katawan ay hindi pantay, dapat itong magamit sa susunod na bahagi.

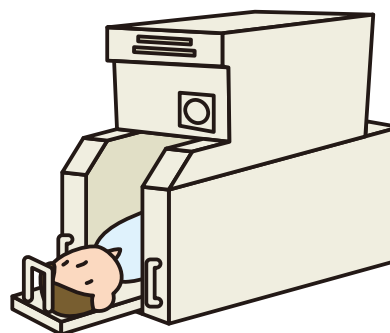
- Ang mga bahagi ng katawan na tulad ng ulo, leeg, dibdib/bisig, at puson/hita, na malamang na malantad sa radyasyon
- Kung ang mga bahagi na kalamangang nalantad sa radyasyon ay iba sa nasa itaas, ang kalamangang malantad sa radyasyon



(5) Pagsukat ng dosis ng pagkakalantad sa loob

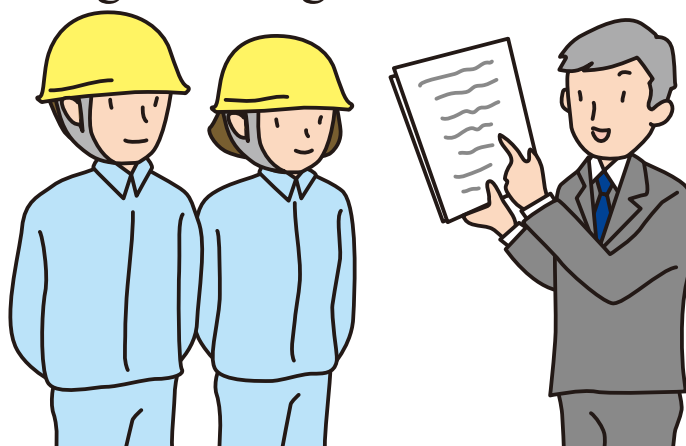
Para sa pagkakalantad sa loob, ang buong tagabilang sa katawan (whole body counter, WBC) ang ginamit para sa pagkalkula ng pagkakalantad na dosis mula sa radioactive na mga materyales na nakuha sa pamamagitan ng pagkakalanghap o pagkakalunok.

Larawan ng pagkakalantad sa loob



WBC
(Whole Body Counter)

Tanggapin ang mga resulta sa pagsukat ng pagkakalantas sa labas at sa pagkakalantad sa loob mula sa kumpanya at itabi ang mga ito sa ligtas na lugar.



(6) Kaalaman sa pangangasiwa ng dosis ng pagkakalantad

Ang limitasyon ng pagkakalantad ng radyasyon ay 100 mSv para sa 5 taon at 50 mSv para sa 1 taon.

- **Kababaihan (maliban sa mga nasuring malamang na hindi magbuntis) ay 5 mSv kada 3 buwan**
- **Mga nagdadalantaong kababaihan ay 1mSv sa loob ng panahon na iyon**

* Ito ay inirerekomenda sa Ordinance on Prevention of Ionizing Radiation.

Pagbabawal ng paninigarilyo

Ipinagbabawal ang paninigarilyo o pagkain o pag-inom sa mga lugar ng trabaho na may panganib ng pagkakalanghap o pagkakalunok ng radioactive na materyal.



(7) Natatanging edukasyon

Tiyaking matatanggap ang natatanging edukasyon bago ang pagsali sa may radyasyon na trabaho para sa unang pagkakataon.

- Radiography na mga operasyon
- Mga operasyon na paggamit ng nuclear fuel na mga materyales sa pasilidad ng pagproseso
- Mga operasyon na paggamit ng nuclear fuel na mga materyales sa pasilidad ng nuclear reactor
- Pagtapon ng mga basurang nahango sa aksidente
- Mga trabaho sa pagtanggali ng kontaminasyon
- Mga operasyon sa ilalim ng partikular na dosis

Mga paksa sa edukasyon ay:

- Impluwensiya ng ionizing radiation sa mga buhay na katawan
- Mga paraan ng pagtrabaho at paggamit ng mga pasilidad at operasyon



(8) Medikal na mga eksaminasyon

Kung palagi kang nagtatrabaho sa mga tulad ng radyasyon na gawain, magpasuri sa isang medikal na doktor.

□ Ang dalas ng implementasyon ay:

- Kapag tumatanggap o pagbabago ng trabaho
- Pagkatapos ng medikal na eksaminasyon sa oras sa itaas, minsan kada 6 na buwan, nang regular

□ Diagnostic na mga bagay ay ang mga:

- Ang imbestigasyon at ang pagtatasa ng kasaysayan ng pagkalalantad,

Inspeksiyon ng bilang ng pula at puti na corpuscles sa sampol ng dugo

Ang inspeksiyon ng mata at inspeksiyon sa balat para sa mga katarata, atbp.

(Sa mga kaso, ang ilan sa mga ito ay maaring hindi naisali.)

Tanggapin ang mga resulta sa medikal na eksaminasyon mula sa kumpanya at itabi ang mga ito sa ligtas na lugar.

