• 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!!!**