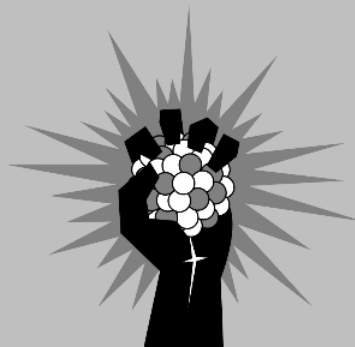


JAKĄ DAWKĘ PROMIENIOWANIA JONIZUJĄCEGO OTRZYMUJESZ ROCZNIE?

Fundacja FORUM ATOMOWE • poskromiony Atom • materiały dydaktyczne



Poniższy formularz pozwoli Ci obliczyć roczną dawkę skuteczną, jaką otrzymujesz od promieniowania jonizującego naturalnego i sztucznego. Wybierz odpowiednie wartości dawki uzależnione od Twojego miejsca zamieszkania i stylu życia i wpisz w ramkę.

Niektóre dawki cząstkowe zostały z góry ustalone, ponieważ nie zależą od Twojego trybu życia. Na koniec zsumuj Twoją całkowitą dawkę roczną. **UWAGA!** Pamiętaj, aby uwzględnić przedział czasu, który wynosi jeden rok, a nie długość całego swojego życia.

ŹRÓDŁO PROMIENIOWANIA	DAWKĄ W μSv ROCZNIE
1. KOSMOS	
(a) promieniowanie kosmiczne na poziomie morza	<input type="text" value="260"/>
(b) dodatkowa dawka w zależności od wysokości nad poziomem morza: jeżeli <1000 m wpisz 0 μSv , jeżeli mieszkasz powyżej 1000 m wpisz 100 μSv , jeżeli powyżej 2000 m – 300 μSv , jeżeli powyżej 3000 m – 900 μSv	<input type="text"/>
(c) czas spędzony w samolotach rocznie: 0 h – 0 μSv ; 1-2 h – 5 μSv ; 2-4 h – 15 μSv ; 4-6 h – 25 μSv ; 6-8 h – 35 μSv ; 8-10 h – 45 μSv ; 10-12 – 55 μSv ; 12-14 h – 65 μSv ; 14-16 h – 75 μSv	<input type="text"/>
2. GLEBA I ATMOSFERA	
(a) promieniowanie skał i gleby	<input type="text" value="260"/>
(b) konstrukcja domu, w którym mieszkasz: głównie ceglana, kamienna lub betonowa – 70 μSv , drewniana – 20 μSv	<input type="text"/>
(c) jedzenie, woda, powietrze	<input type="text" value="400"/>
(d) opad radioaktywny po testach broni jądrowej	<input type="text" value="40"/>
(e) jeżeli mieszkasz w promieniu 80 km od elektrowni węglowej wpisz 3 μSv , jeżeli nie 0 μSv	<input type="text"/>
(f) jeżeli mieszkasz w promieniu 80 km od elektrowni jądrowej wpisz 0,9 μSv , jeżeli nie wpisz 0 μSv	<input type="text"/>
3. STYL ŻYCIA	
(a) jeżeli korzystasz z ekranów LCD wpisz 0,6 μSv , jeżeli nie – 0 μSv	<input type="text"/>
(b) jeżeli posiadasz porcelanowe koronki wpisz 0,7 μSv , jeżeli nie – 0 μSv	<input type="text"/>

- (c) jeżeli oglądasz regularnie telewizję wpisz 10 μSv , jeżeli wcale, wpisz 0 μSv
- (d) jeżeli używasz regularnie komputera wpisz 10 μSv , jeżeli wcale, wpisz 0 μSv
- (e) jeżeli posiadasz izotopową czujkę dymu wpisz 0,08 μSv , jeżeli nie – 0 μSv
- (f) jeżeli przechodziłeś przez skaner promieniami X na lotnisku wpisz 0,02 μSv , jeżeli nie wpisz 0 μSv
- (g) palenie papierosów – jeżeli dziennie wypalasz pół paczki wpisz 5.000 μSv ; 1 paczkę – 10.000 μSv , 1,5 paczki – 15.000 μSv ; 2 paczki – 20.000 μSv

4. ZDROWIE

- (a) jeżeli posiadasz stymulator serca ze źródłem plutonowym wpisz 1.000 μSv , jeżeli nie – 0 μSv
- (b) jeżeli przeprowadzano na Tobie procedury radioizotopowe (medycyna nuklearna) wpisz 1000 μSv , jeżeli nie – 0 μSv
- (c) prześwietlenia ciała promieniami rentgena rocznie:
jedno – 160 μSv , dwa – 320 μSv , trzy – 480 μSv , cztery – 640 μSv , pięć i więcej – 800 μSv
- (d) prześwietlenia zębów promieniami rentgena rocznie:
jedno – wpisz 200 μSv ; dwa – 400 μSv , trzy – 600 μSv , cztery – 800 μSv , pięć i więcej – 1.000 μSv

SUMA - μSv

= mSv

1 mSv (milisiwert) = 1000 μSv (mikrosiwert)



Czy Twoja dawka jest większa czy mniejsza od dawki skutecznej przeciętnego Polaka w 2019 roku – **3,86 mSv (3860 μSv)**?