

## Пам'ятка «Дії населення при радіаційному зараженні»

<https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki-1/nebezpeki-texnogennogo-xarakteru/radiaciina-nebezpeka>

В наслідок радіаційної аварії можливе забруднення навколишнього середовища, небезпека для усього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів тощо).

1. При оголошенні небезпечного стану не панікуйте, слухайте повідомлення, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

2. Надалі дізнайтеся про час та місце збору мешканців для евакуації.

3. Після одержання повідомлення по радіо (або через інші засоби оповіщення) про радіаційну небезпеку населенню рекомендуємо негайно укритися в житлових будинках. Важливо знати, що стіни дерев'яного будинку послабляють іонізуюче випромінювання у 2 рази, цегляного - у 10 разів. Заглиблене сховище (підвал) ще більше послаблює дозу опромінення: з дерев'яним покриттям у 7 разів, з цегляним або бетонним у 40-100 разів.

4. Вжити заходів захисту від проникнення у квартиру (будинок) радіоактивних речовин з повітрям: закрийте кватирки, ущільніть рами та прорізи дверей.

5. Зробіть запас питної води: наберіть воду в закриті ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарного призначення (наприклад, мильні розчини для оброблення рук), перекрийте крани.

6. Проведіть екстрену йодну профілактику (якомога раніше, але тільки після спеціального оголошення). Йодна профілактика - це прийом препаратів стабільного йоду: йодистого калію або водно-спиртового розчину йоду. При цьому досягається 100 % ступінь захисту від накопичення радіоактивного йоду в щитоподібній залозі.

Йодистий калій треба вживати після їжі разом з чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 днів:

- дітям до 2 років - по 0,04 г на 1 прийом;

- дітям старше 2 років і дорослим - по 0,125 г на 1 прийом.

Водно-спиртовий розчин йоду треба вживати після їжі тричі на день протягом 7 днів:

- дітям до 2 років - по 1-2 краплі 5 %-вої настійки на 100 мл молока;

- дітям старше 2 років і дорослим - по 3-5 крапель на склянку молока.

Наносити на кисті рук настійку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7-ми днів.

7. Почніть готуватися до можливої евакуації. Підготуйте документи і гроші, предмети першої необхідності, упакуйте ліки, мінімум білизни і одягу (1-2 зміни). Зберіть запас консервованих продуктів, в тому числі молоко для дітей на 2-3 дні. Зібрані речі запакуйте в поліетиленові мішки і пакети та покладіть їх у приміщенні, яке найбільш захищене від проникнення зовнішнього забруднення.

8. Намагайтеся:

- вживати в їжу тільки консервоване молоко і харчові продукти, які зберігаються в накритих приміщеннях і не піддавалися радіоактивному забрудненню;

- не пити молоко з-під корів, які продовжують пастися на забруднених полях: радіоактивні речовини уже почали циркулювати так званими біологічними ланцюжками;

- не вживати овочі, які росли на відкритому ґрунті і зірвані після початку надходження радіоактивних речовин у навколишнє середовище;

- не пити воду з відкритих джерел та з водопроводу після офіційного оголошення радіаційної небезпеки;

- накрити колодязі плівками або кришками;

- уникати довгих пересувань забрудненою територією, особливо запиленою дорогою або травою, не ходити в ліс, утримуватися від купання в найближчих водоймищах;

- змінити взуття (заходячи до приміщення забруднене взуття треба залишити на сходах або на ганку);

- щодня проводити у приміщеннях вологе прибирання.

9. У разі пересування відкритою місцевістю необхідно використовувати підручні засоби захисту:

- органів дихання - прикрити рот і ніс марлевою пов'язкою, змоченою у воді, носовою хусткою, рушником або будь-якою частиною одягу;

- шкіри та волосяного покриву - прикрити будь-якими предметами одягу, головними уборами, косинками, накидками, рукавицями. Якщо вам необхідно вийти на вулицю, рекомендуємо взути гумові чоботи;

- прибувши на нове місце, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарне оброблення шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрусити його);

- повісити одяг на перекладину, віником або щіткою змести з нього радіоактивний пил та вимити водою; обробити відкриті ділянки шкіри водою або розчином (типу ППП-8), який буде видано кожному. Для оброблення шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники.

Дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

10. Особливо звертаю вашу увагу, що вживання алкоголю в цей період - період максимального стресового напруження - може вплинути на правильність прийняття рішення. Багаточисельними дослідженнями встановлено, що вживання алкоголю не надає профілактичної дії при опроміненні організму людини, а навпаки, посилює розвиток променевого ураження.