

## ПАМ'ЯТКА

### Дії населення при загрозі радіологічного зараження території

#### Факторами небезпеки радіації є:

Забруднення навколишнього середовища, небезпека для усього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.), внаслідок радіаційної аварії.

- при оголошенні небезпечного стану **не панікуйте**, слухайте повідомлення.
- **попередьте** сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- **дізнайтеся про** час та місце збору мешканців для евакуації.

Після одержання повідомлення по радіо (або через інші засоби оповіщення) про радіаційну небезпеку населенню рекомендується 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.

■ **вжити заходів захисту від проникнення в квартиру (будинок) радіоактивних речовин з повітрям:** закрити кватирки, ущільнити рами та прорізи дверей.

■ **зробити запас питної води:** набрати воду в закриті ємності, підготувати найпростіші засоби санітарного призначення (наприклад, мильні розчини для обробки рук), перекрити крани.

■ **провести 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 щитовидній залозі.

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

- дітям до 2 років - по 0,040 г на 1 прийом;
- дітям старше 2-х років і дорослим - по 0,125 г на 1 прийом.

**Водно-спиртовий розчин йоду** треба вживати після їжі 3 рази на день протягом 7 діб:

- дітям до 2-х років - по 1 - 2 краплі 5%-ної настойки на 100 мл молока;
- дітям старше 2-х років і дорослим - по 3 - 5 крапель на склянку молока.

Наносити на кісті рук настойку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7-ми діб.

**Почати готуватися до можливої евакуації.** Підготувати документи і гроші, предмети першої необхідності, упакувати ліки, до яких Ви часто звертаєтесь, мінімум білизни і одягу (1-2 зміни). Зібрати запас консервованих продуктів, в тому числі молоко для дітей на 2 - 3 дні. Зібрані речі треба запакувати в поліетиленові мішки і пакети і покласти їх в приміщенні, яке найбільш захищене від проникнення зовнішнього забруднення.

#### Намагатися виконувати такі правила:

■ вживати в їжу тільки консервоване молоко і харчові продукти, які зберігаються в закритих приміщеннях і не піддавалися радіоактивному забрудненню. Не пити молоко з під корів, які продовжують пастися на забруднених полях - радіоактивні речовини уже почали циркулювати по так званих біологічних ланцюжках;

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

■ не пити воду із відкритих джерел та із водопроводу після офіційного оголошення радіаційної небезпеки;

■ накрити колодязі плівками або кришками;

■ уникати довгих пересувань по забрудненій території, особливо по запиленій дорозі або траві, не ходити в ліс, утримуватись від купання в найближчих водоймищах;

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

■ у приміщеннях щодня робіть вологе прибирання

**У разі пересування по відкритій місцевості 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 конче необхідно вийти на вулицю, то рекомендується взути гумові чоботи.

■ з прибуттям на нове місце перебування, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку 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 ІПП-8), який буде видано кожному. Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники.

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

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