

Пам'ятка **„Що робити у випадку радіаційної аварії?“**

Основне – потрібно залишатись в приміщенні або терміново у нього зайти, якщо ви знаходитесь на вулиці. Це першочергова дія, яку необхідно обов'язково виконати.

1. Перебувайте в укритті

Це може бути підвал або середина будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому необхідно триматися якомога далі від стін і даху будівлі. Домашніх тварин варто тримати поруч, не дозволяйте їм гуляти на вулиці.

Якщо можливо, залишайтеся в кімнаті без вікон і зовнішніх дверей, зачиняйте вікна та двері, ущільніть отвори підручними засобами (скотч, змочена водою тканина тощо) та вимкніть системи вентиляції (кондиціонери або обігрівачі) у вашому будинку.

Залишайтеся в укритті допоки не буде інших вказівок від органів влади!

2. Слідкуйте за офіційними джерелами інформації

Користуйтеся повідомленнями від рятувальників (ДСНС), поліції, місцевої влади. Увімкніть телебачення, радіо, слідкуйте за офіційними каналами місцевої влади, по можливості, підпишіться на такі канали в Facebook або Telegram. Вказівки місцевої влади, надзвичайників необхідно неухильно виконувати.

3. Знезаразьте себе

Зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер, тримайте його далі від людей і домашніх тварин.

4. Помийтесь, якщо є така можливість

Прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани. *Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті частини тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтесь вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха.*

5. Одягніть чистий одяг

6. Допоможіть вашим рідним і близьким виконати вище перераховані дії. За можливості робіть це в рукавичках і масці чи респіраторі.

Безпека води та харчових продуктів

Допоки рятувальники чи влада не повідомили про безпеку водопровідної води слід вживати фасовану питну воду. Пакування захищає рідину всередині від радіоактивних речовин. Тож створіть запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

Кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин. Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття тіла, а також побутових потреб.

Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

Як і вода, харчові продукти є безпечними, якщо зберігались у герметичних контейнерах (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Також безпечною є їжа з холодильника та морозильної камери.

Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Теж саме зробіть із кухонним приладдям перед використанням. Використану тканину чи рушник запакуйте у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

Йодна профілактика у разі радіаційної аварії

У разі радіаційної аварії на АЕС окремі категорії населення після офіційного оповіщення від органів влади можуть отримати вказівку прийняти калію йодид для захисту щитоподібної залози.

Не приймайте калію йодид якщо для цього не було відповідного оповіщення та або вказівки від органів місцевої влади!

Коли оптимально приймати препарат?

- За 6 і менше годин до надходження радіоактивної хмари;
- Одночасно з надходженням хмари та через 6 годин після.

Приймати препарат через 24 години після надходження хмари – не рекомендовано!

Кому і в яких дозах потрібно приймати йодид калію?

Йодид калію приймають лише одноразово:

- діти до 1 місяця -16 мг,
- діти від 1 місяця до 3 років – 32 – мг,
- діти від 3 до 12 років, дорослі до 40 років, вагітні та матері, які годують

грудьми – 125мг.

Людам старшим за 40 років калій йод не призначають.

Використання спиртового розчину йоду чи розчину Люголя є неефективним та шкідливим!

Багаторазовий прийом калію йодиду може призвести до передозування йодом та побічних наслідків для здоров'я.

Пам'ятайте! Калій йод захищає лише щитоподібну залозу від радіоактивного йоду та не захищає інші частини тіла від дій іонізуючого випромінювання. Тому виконання інших запобіжних заходів є обов'язковим!