

Що робити у разі радіаційної аварії?

Основними вражаючими факторами радіаційних аварій на живі організми є радіаційний вплив та радіоактивне забруднення. Аварії можуть супроводжуватися вибухами та пожежами.

Якщо у вашій місцевості трапилась радіаційна надзвичайна ситуація, вам **необхідно залишатися в приміщенні або негайно зайти до нього**, якщо ви перебуваєте на вулиці.



- Зайдіть в укриття, підвал або в середину будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі.
- Заберіть всередину домашніх тварин.
- Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.

- Зробіть кількадечний запас води у герметичних ємностях. Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу.

- Підготуйте маску, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання.

- Слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади. Дізнайтесь про можливу евакуацію.

Як діяти, якщо вам необхідно вийти з укриття?

- Виходьте лише у разі нагальної потреби. Користуйтеся респіратором, одягніть плащ та гумові чоботи й рукавички.

- Не роздягайтеся на вулиці, не сідайте на землю, не купайтесь у відкритих водоймах.

- Після повернення додому 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 і тримайте його подалі від людей і домашніх тварини.

- Помийтесь. Якщо така можливість є, 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 вашого тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтесь вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя протріть повіки, вії, вуха.

- Одягніть чистий одяг.

Як безпечно харчуватися та пити воду?

- Вживайте воду лише з перевірених джерел. Допоки рятувальники чи влада не повідомляють про безпеку водопровідної води, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

- Кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин. Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних



контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання. Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття себе та упаковок їжі і води.

- Безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо), також та, яка зберігалася у холодильнику або морозильній камері.

- Перед використанням протріть кухонне приладдя, харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

Йодопрофілактика

При отриманні вказівок проведіть йодну профілактику, приймаючи протягом 7 днів по одній таблетці (0,125 г) йодистого калію, а для дітей віком до 2-х років — частина таблетки (0,04 г). За відсутності йодистого калію використовуйте йодистий розчин: три-п'ять крапель 5% розчину йоду на склянку води (молока), дітям до 2-х років — 1-2 краплі.

НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської області