

Як захиститися у випадку ядерного вибуху

У випадку радіоактивної небезпеки в першу чергу слухайте вказівки ОВА,РВА, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях. Якщо ця аварія трапиться у вашій місцевості, зайдіть в укриття, підвал або всередину будівлі разом із домашніми тваринами. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання у два рази, цегляного – у 10 разів; заглиблені укриття (підвали) з покриттям із дерева – у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону – у 40-100 разів.

Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху. 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 на випадок евакуації. Після прибуття на нове місце перебування зніміть обережно засоби захисту та увесь одяг, помістіть у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його якомога далі від людей та домашніх тварин. Прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не тріть і не дряпайте шкіру, щоб радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани. Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками чи вологою тканиною.

Якщо ви отримали повідомлення про радіаційну аварію, проведіть йодопрофілактику. Згідно з порадами Центру громадського здоров'я, потрібно одноразово прийняти після їжі калій йодид: дітям до 1 місяця – 16 мг; дітям від 1 місяця до 3 років – 32 мг; дітям від 3 до 12 років – 62,5 мг; підліткам від 13 до 18 років, дорослим до 40 років, вагітним та матерям, які годують груддю, – 125 мг. Дорослим старше 40 років йодна профілактика зазвичай не потрібна.

Йодид калію слід приймати лише після офіційного оповіщення про радіаційну аварію і необхідність йодної профілактики: безпідставна йодопрофілактика шкідлива для здоров'я. Можна застосувати для йодної профілактики розчин Люголя або спиртовий розчин йоду, однак це виняткова, а не рівноцінна заміна таблетованої форми йодиду калію.