

## Що робити у разі радіаційної аварії?



Підготовлений - значить захищений. Це правило у час повномасштабної війни стало ще більш актуальним. Зважаючи на те, що країна-терорист не дотримується жодних законів та правил ведення війни, кожен українець повинен знати базові правила поведінки у випадку надзвичайної ситуації будь-якого характеру - знайти їх можна за посиланням.

Зокрема, йдеться про алгоритм дій у разі радіаційної аварії. У першу чергу зазначимо, що ядерно-стратегічні об'єкти будуються таким чином, щоб витримувати значні фізичні пошкодження. Окрім того, на рівні кожного регіону постійно здійснюється моніторинг радіаційного фону на предмет дотримання всіх показників у нормі. Виконують цю роботу обласні Центри контролю та профілактики МОЗ.

Але поза тим не завадить знати, що робити у разі, якщо у вашій місцевості трапилась радіаційна аварія.

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

### 1. Перебувайте в укритті

Це може бути підвал або середина будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі. Варто також тримати поруч домашніх тварин, 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 вимикайте системи вентиляції (кондиціонери або обігрівачі) у вашому будинку. Залишайтеся в укритті, доки офіційна влада не надала інших вказівок.

### 2. Слідкуйте за офіційними джерелами інформації

Користуйтеся повідомленнями від рятувальників (ДСНС), поліції, місцевої влади. Увімкніть телебачення, радіо, слідкуйте за офіційними каналами місцевої влади. До прикладу,

підпишіться на такі канали в Telegram або Facebook. Якщо місцева влада та надзвичайники дають вказівки - виконуйте їх обов'язково.

### 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 кондиționери 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, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха.

### 5. Одягніть чистий одяг

Допоможіть вашим рідним і близьким зробити всі вище перераховані пункти. 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, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Пакування 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. Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, не буде містити радіоактивних речовин. Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття себе, а також пакувань з їжею і водою.

Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. 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.

За аналогією із водою, 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 покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

#### Коли варто приймати йодид калію?

Йодид калію - це сіль, схожа на кухонну. У аптеках він найчастіше продається у формі таблеток. Якщо його приймати вчасно й у визначеному дозуванні, йодид калію блокує поглинання радіоактивного йоду щитоподібною залозою. Це знижує ризик розвитку раку щитоподібною залози та інших її захворювань.

Він не захищає людей від радіації, а захищає тільки щитоподібну залозу від впливу радіоактивного йоду. Тобто захистити себе можливо лише за умови дотримання трьох основних правил - перебувати в укритті, слідкувати за офіційною інформацією та виконувати вказівки органів влади.

Йодид калію слід приймати лише, якщо ви отримали таку вказівку від органів влади чи ДСНС. Приймати йодид калій для «профілактики» без потреби - недопустимо. Це може зашкодити вашому здоров'ю. Також важливо, що йодна профілактика здійснюється одноразово. Тобто вживання йоду зараз не має жодного сенсу.

Джерело: МОЗ України.

**ЩО РОБИТИ У РАЗІ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ?** 

- 1. Перебувайте в укритті**
  - Тримайтесь подалі від стін та даху
  - Залишайтеся в кімнаті без вікон і зовнішніх дверей
  - Зачиніть та ущільніть всі отвори (окном, змоченою тканиною)
  - Вимкніть системи вентиляцію (кондиціонери, обігрівачі)
  - Не виходьте з укриття, допоки не буде інших вказівок від органів влади
- 2. Слідуйте за офіційними джерелами інформації**
  - Користуйтеся повідомленнями від ДСНС, поліції, місцевої влади
  - Увімкніть телебачення, радіо
- 3. Знезаразьте себе**
  - Обережно зніміть верхній шар одягу
  - Герметично запакуйте одяг, 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, щоб не закріпити радіоактивний матеріал
  - Не трійте і не дряпайте шкіру, щоб радіоактивний матеріал не потрапив у рани

Якщо можливість приймати душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та вкриті ділянки шкіри.  
Якщо немає доступу до води, скористайтесь вологими серветками, вологими паперовими серветками тощо. Зверніть особливу увагу на руки в обличчя, прогріть попки, вії, вушні каналі.
- 5. Одягніть чистий одяг**
  - Допоможіть вашим рідним і близьким виконати дії, перераховані вище.  
За можливості робіть це в рукавичках і масці чи респираторі.

## БЕЗПЕКА ВОДИ ТА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ У РАЗІ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ



- ✓ Допоки офіційна влада не повідомила про безпеку водопровідної води, доти лише вода у пляшках є безпечною для вживання
- ✓ Напої у холодильнику також можна вживати
- ✓ Водопровідну воду можна використовувати для миття себе, інших побутових потреб

**Важливо:** будь-який радіоактивний матеріал, який потрапив в поверхневу або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.



- ✓ Харчові продукти безпечні, якщо зберігались у герметичних контейнерах
- ✓ Також безпечною є їжа з холодильника та морозильної камери
- ✓ Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником
- ✓ Використану тканину герметично запакуйте та залиште у недоступному для дітей і тварин місці