**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності**

**Одеської області**

**П А М ’Я Т К А**

**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 послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного - в 10 разів! Заглиблене сховище (підвал) ще більше послаблює дозу опромінення: з дерев’яним покриттям в 7 разів, з цегляним або бетонним в 40 - 100 разів.

 Вжити заходів захисту від проникання 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 вживають після прийому їжі разом з 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 вживають після прийому їжі 3 рази на день протягом 7 діб:

дітям до 2-х років - по 1 - 2 краплі 5%-ної настоянки на 100 мл молока

дітям старше 2-х років і дорослим - по 3 - 5 крапель на склянку молока.

 • Наносити на кисті рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7-ми діб.

**Підготуватися 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 на 2 - 3 дні. Зібрані речі запакувати в поліетиленові пакети і покласти їх в приміщенні, яке найбільш захищене від проникнення зовнішнього забруднення.

**Намагатися виконати 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 водоймах

 • змінити взуття (заходячи до приміщення забруднене взуття залишайте на сходах або на ганку) .

 **В 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. Якщо Вам конче необхідно вийти на вулицю, то рекомендується взути гумові чоботи.

 **Особливо звертаємо Вашу увагу на те, що вживання алкоголю в цей період - період максимального стресового напруження - може вплинути на правильність прийняття рішення.**

 **Багаточисельними дослідженнями встановлено, що вживання алкоголю не надає профілактичної дії при опроміненні організму людини, а навпаки, посилює розвиток променевого ураження.**