Затверджено рішенням

регіональної комісії з питань

ТЕБ та НС

від 30.08.2022 № 19

**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**

Користуйтесь повідомленнями від рятувальників (ДСНС), поліції, місцевої влади. Увімкніть телебачення, радіо, слідкуйте за офіційними каналами місцевої влади, по можливості, підпишіться на такі канали в FacebookабоTelegram. 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, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха.*

**5. Одягніть чистий одяг**

**6. Допоможітьвашим 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](https://www.cdc.gov/nceh/radiation/emergencies/food_water_safety.html) 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.

*Людям 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!