

# ПАМЯТКА

## действия населения при радиоактивном заражении

После получения сигнала оповещения о радиационной опасности, необходимо незамедлительно сделать следующее:

Укрыться в жилых домах. Важно знать, что стены деревянных домов ослабляют ионизирующее излучение в 2 раза, а кирпичного в 10 раз! Заглубленные укрытия (подвалы) еще больше ослабляют дозу излучения: с деревянным покрытием в 7 раз, с кирпичным или бетонным в 40-100 раз.

Принять меры защиты от проникновения в квартиру (дом) радиоактивных вещества с воздухом: закрыть форточки, уплотнить рамы и дверные проемы.

Сделать запас питьевой воды: набрать воду в закрытые емкости, подготовить простейшие средства санитарного назначения (мыльные растворы для обработки рук), перекрыть краны.

Провести экстренную йодную профилактику (только после специального оповещения!). Йодная профилактика заключается в приеме йодистого калия или водно-спиртового раствора йода. При этом достигается высокая степень защиты от накопления радиоактивного йода в щитовидной железе. Йодистый калий следует принимать после еды вместе с водой 1 раз в день в течение 7 суток:

детям до двух лет - по 1-2 капли 5-% настойки на 100 мл молока или питательной смеси;

детям старше двух лет и взрослым - по 3-5 капель на стакан воды.

Начать готовиться к возможной эвакуации. Подготовить документы и деньги, предметы первой необходимости, упаковать лекарства, которые вы постоянно принимаете, минимум белья и одежды. Собрать запас имеющихся консервированных продуктов, для детей молоко на 2-3 дня. Собранные вещи следует упаковать в полиэтиленовые мешки или пакеты и уложить их в помещении, наиболее защищенном от внешнего загрязнения (кладовки, темнушки).

Постараться выполнить следующие правила:

использовать в пищу только консервированные молоко и пищевые продукты, хранившиеся в закрытых помещениях и не подвергавшиеся радиоактивному загрязнению. Не пить молоко от коров, которые продолжают пастись на загрязненных полях;

не употреблять овощи, которые росли в открытом грунте и сорваны после начала поступления радиоактивных веществ в окружающую среду;

не пить воду из открытых источников и из водопровода после официального объявления о радиационной опасности;

избегать длительных передвижений по загрязненной территории, особенно на пыльной дороге или траве, не ходить в лес, воздержаться от купания в ближайших водоемах;

сменить обувь, входя в помещение с улицы («грязную» обувь следует оставить на лестничной площадке).

В случае передвижения по открытой местности необходимо использовать подручные средства защиты:

органы дыхания - прикрыть рот и нос смоченными водой марлевой повязкой, носовым платком, полотенцем или любой частью одежды;

кожу и волосяной покров - прикрыть любыми предметами одежды, головными уборами, косынками, накидками, перчатками. Если вам крайне необходимо выйти на улицу, то рекомендуем надеть резиновые сапоги.

Строгое выполнение данных рекомендаций значительно уменьшают лучевую нагрузку на организм. Опыт ликвидации аварий на АЭС показал высокую эффективность рекомендуемых мероприятий.