

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

■ не принимать пищу, не пить, не курить, не садиться на землю и не прикасаться к различным предметам на загрязнённой местности;

■ избегать длительных передвижений по загрязненной территории, особенно на пыльной дороге или по траве, не ходить в лес, исключить сбор грибов и ягод, воздержаться от купания в ближайших водоёмах;

■ территорию возле дома периодически увлажняйте, а в помещении ежедневно проводите тщательную влажную уборку с применением моющих средств;

■ перед входом в помещение вымойте обувь ("грязную" обувь следует оставить на лестничной площадке), вытряхните и почистите влажной щеткой верхнюю одежду.

➤ **В случае передвижения по открытой местности необходимо использовать респиратор или подручные средства защиты:**

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

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

➤ **Строгое выполнение данных рекомендаций значительно уменьшают лучевую нагрузку на организм.**



ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

**ПОЖАРНЫЕ
И СПАСАТЕЛИ**

101

ПОЛИЦИЯ

102

**СКОРАЯ
ПОМОЩЬ**

103

**АВАРИЙНАЯ
ГАЗОВАЯ
СЛУЖБА**

104

**ЕДИНАЯ
СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ**

112

ПАМЯТКА

**ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ
ПРИ РАДИОАКТИВНОМ ЗАРАЖЕНИИ
(ЗАГРЯЗНЕНИИ)**



РАДИАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ -

состояние защищенности настоящего и будущего поколений людей от вредного для их здоровья воздействия ионизирующего излучения.

(НРБ-99/2009 СанПиН 2.6.1.2523-09)



РАДИАЦИЯ не имеет ни вкуса, ни цвета, ни запаха. Радиационное воздействие на человека заключается в нарушении жизненных функций различных органов (главным образом органов кроветворения, нервной системы, желудочно-кишечного тракта) и развитии лучевой болезни или смерти под влиянием ионизирующих излучений.

Действие радиоактивного излучения проявляется не сразу.



При появлении рвоты, головокружения, головных болей **НЕМЕДЛЕННО** обращаться к врачу.

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ РАДИОАКТИВНОМ ЗАРАЖЕНИИ

После получения сигнала оповещения (информации) о радиационной опасности, необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** сделать следующее:

➤ **УКРЫТЬСЯ В ЖИЛЫХ ДОМАХ (убежищах, укрытиях).** 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 веществ с воздухом:** закрыть форточки, загерметизировать вентиляционные отверстия, уплотнить рамы и дверные проёмы.

➤ **СДЕЛАТЬ ЗАПАС ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ:** набрать воду в закрытые ёмкости, подготовить простейшие средства санитарного назначения (мыльные растворы для обработки рук), перекрыть краны.

➤ **ПРОВЕСТИ ЭКСТРЕННУЮ ЙОДНУЮ ПРОФИЛАКТИКУ (только после специального оповещения!).** Йодная профилактика заключается в приёме 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 по одной таблетке (0,125 г), а для детей до 2-х лет - ¼ часть таблетки (0,04 г).

Водно-спиртовой раствор йода принимать:

- детям до двух лет - по 1-2 капли 5-% раствора йода 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 сложите в чемодан или рюкзак (упакуйте в полиэтиленовые мешки или пакеты) и уложите в помещении, наиболее защищенном от внешнего загрязнения (кладовки).

■ Покидая при эвакуации квартиру, отключите все электро- и газовые приборы, погасите огонь в печи, вынесите в мусоросборник быстро портящиеся продукты, а на дверь прикрепите объявление «В квартире №__ никого нет».



➤ 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;