

## ПАМЯТКА ПО РАДИАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Получив, по средствам массовой информации, сообщение о радиационной опасности, населению рекомендуется незамедлительно выполнить следующие мероприятия:

1. Укрыться в защитных сооружениях (жилых домах или служебных помещениях). Важно знать, что стены деревянного дома ослабляют ионизирующее излучение в 2 раза, а кирпичного - в 10 раз. Заглубленные укрытия (подвалы) ещё больше ослабляют дозу излучения: с деревянным покрытием в 7 раз; с кирпичным или бетонным - в 40-100 раз.

2. Принять меры защиты от проникновения в квартиру(дом) радиоактивных веществ с воздухом: закрыть форточку, вентиляционные люки, отдушины, уплотнить рамы и дверные проёмы, заделать в них щели с помощью различных пленок, скотча, лейкопластыря, обычной бумаги.

3. Провести йодную профилактику. Йодная профилактика заключается в приёме препаратов стабильного йода: таблеток йодистого калия или водно-спиртового раствора йода. Смысл применения препаратов йода заключается в том, что они препятствуют поступлению радиоактивного йода в щитовидную железу и способствуют выведению из неё уже попавшего радионуклида.

### Порядок применения препаратов стабильного йода

Первичный приём препарата стабильного йода производится с получением оповещения о радиационной опасности.

Йодистый калий применяют в следующих дозах:

взрослым и детям от 2 лет и старше по 1 таблетке в день;

детям до 2-х лет и беременным женщинам 1/3 таблетки в день.

При отсутствии таблеток применяется 5% водно-спиртовый раствор йода:

взрослым и детям старше 14 лет - по 44 капли на 0,5 стакана жидкости 1 раз в день или по 20-22 капли - 2 раза в день.

В случае аллергии на йод: взрослым и детям старше 14 лет наносится на голень сетка 1 раз в день.

Детям до 5 лет водно-спиртовый раствор йода внутрь не назначают, а применяется 2,5% водно-спиртовый раствор йода, который наносится на кожу в виде сетки:

детям до 2-х лет - 10-11 капель в день;

детям от 2 -5 лет - 20 - 22 капель в день.

Далее ждем оповещение о дальнейшем применении препаратов стабильного йода.

Если поступит сообщение принимать, то принимаем в течение 7 суток.

4. Создать запас питьевой воды и продовольствия: набрать воду в закрытые ёмкости, продовольствие упаковать в пакеты сложить в ящики; подготовить простейшие средства санитарного назначения (например, мыльные растворы для обработки рук), перекрыть краны.

5. Принять меры для исключения загрязнения радиоактивными веществами пылеёмкие предметы (ковры, скатерти свернуть, диваны закрыть пленкой).

6. Подготовить средства индивидуальной защиты (дома - ВМП), получить - ИСЗ.

7. Подготовить средства для проведения частичной и полной санитарной обработки (стиральные порошки, тряпки)

8. Начать готовиться к возможной эвакуации. Подготовить документы и деньги, предметы первой необходимости, упаковать лекарства, к которым вы часто обращаетесь, минимум белья и одежды (1-2 смены). Собрать запас имеющихся у вас консервированных продуктов на 2-3 суток. Собранные вещи следует упаковать в полиэтиленовые мешки и пакеты. Включить радиоточку для прослушивания информационных сообщений штаба ГОЧС

9. Постараться соблюдать правила радиационной безопасности и личной гигиены:

использовать в пищу только консервированное молоко и пищевые продукты, хранившиеся в закрытых помещениях и не подвергавшиеся радиоактивному загрязнению. Не пить молоко от коров, которые продолжают пастись на загрязнённых полях радиоактивные вещества уже начали циркулировать по так называемым биологическим цепочкам;

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

принимать пищу только в закрытых помещениях, тщательно мыть руки с мылом перед едой и полоскать рот 0,5 % раствором питьевой соды;

не пить воду из открытых источников и из водопровода, после официального объявления радиационной опасности; накрыть колодцы плёнкой или крышками;

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

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

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

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

открытые участки кожи и волосяного покрова - прикрыть любыми предметами одежды головными уборами (косынками, накидками), перчатками. Если вам крайне необходимо выйти на улицу, то рекомендуем надеть резиновые сапоги.