

## Де безпечно ховатися у разі радіаційної надзвичайної ситуації



## Що робити, якщо під час радіаційної аварії вам потрібно буде вийти з укриття?

- ✓ Покидати укриття можна лише після офіційного дозволу ДСНС, органів виконавчої влади чи інших офіційних установ.
- ✓ Користуйтеся респіратором, надягніть максимально закритий та щільний одяг, плащ, гумове взуття та рукавички.
- ✓ Не роздягайтеся на вулиці, не сідайте на землю, не купайтеся у відкритих водоймах, не збирайте гриби чи лісові ягоди, не паліть.
- ✓ Після повернення додому зніміть верхній шар одягу. Це може усунути до 90% радіоактивного забруднення й зменшить час, протягом якого ви перебуваєте під впливом радіації. Щоб запобігти розсіюванню радіоактивного пилу, будьте дуже обережні, знімаючи одяг, намагайтесь уникнути контакту шкіри з забрудненим одягом. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер та тримайте його подалі від людей та домашніх тварин.
- ✓ Якщо є можливість, проведіть дезактивацію, виконавши ті ж дії, як при проведенні дезактивації в разі ядерного вибуху.
- ✓ Одягніть чистий, максимально закритий та щільний одяг.

# Йодопрофілактика. Рекомендації

**Важливо! Проводити йодопрофілактику можна тільки після офіційного оповіщення щодо її необхідності.**

Необхідність у прийомі препарату стабільного йоду (калію йодиду) може бути як після аварії на АЕС, так і після ядерного вибуху. Але вона виправдана лише тоді, коли радіація спричинена радіоїодом. В інших випадках (зокрема при застосуванні "брудних бомб") прийом препаратів йоду заборонений і може завдати організму непоправної шкоди.

Дорослим старше від 40 років або людям з порушеннями функціонування щитоподібної залози йодна профілактика зазвичай не потрібна.

Йодопрофілактика полягає в одноразовому прийомі таблетованого йодиду калію. Другий прийом передбачено в разі пролонгованого (більше 24 годин) або повторного впливу і якщо людина вживала забруднену їжу або воду.

## **Дозування йодиду калію (таблетки):**

немовлята від народження до 1 місяця – 16 мг

діти (від 1 місяця до 3 років) – 32 мг

діти (від 3 до 12 років) – 62,5 мг

підлітки (від 12 до 18 років), вагітні, матері-годувальниці та дорослі (до 40 років) – 125 мг

Більше про йодопрофілактику під час ядерної загрози дивіться у цьому відео:

# План дій у разі радіаційної аварії на АЕС у вашому регіоні

Окупанти постійно створюють загрозу радіаційних аварій на українських АЕС. А тому ознайомтесь із планом дій для населення в разі радіаційної аварії на АЕС.

- ✓ Почувши сигнал тривоги, що сповіщає про надзвичайну ситуацію, негайно увімкніть радіо, телевізор або інтернет і прослухайте повідомлення. Цю інформацію ДСНС, армія, поліція чи місцеві органи управління мають повідомити на офіційних сторінках їх сайтів чи соцмереж або в офіційних каналах у Viber, Facebook чи Telegram.
- ✓ Існує велика ймовірність того, що в зоні ураження зовсім не працюватиме інтернет та засоби зв'язку, буде відсутнє електропостачання. Тому заздалегідь подбайте про наявність радіоприймача з живленням від батарейок. Це може бути єдиним засобом зв'язку в надзвичайній ситуації.
- ✓ Якщо у вашій місцевості розміщена АЕС і на ній сталася аварія, залишайтеся в приміщенні або негайно зайдіть у нього, якщо ви на вулиці. Найкраще – в укриття або підвал. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівлі, тому треба триматися якнайдалі від стін і даху.
- ✓ Швидко надягніть респіратор або ватно-марлеву пов'язку; якщо їх немає, прикрийте ніс і рот рушником, хусткою або шарфом.
- ✓ Закрийте та заблокуйте всі вікна, двері та вентиляційні отвори в приміщенні та не підходьте до них без нагальної потреби; вимкніть кондиціонер та обігрівачі.
- ✓ Заздалегідь подбайте про запас води в герметичних ємностях так, щоб вистачило на кілька днів. Загорніть продукти в плівку та покладіть у холодильник або шафу.
- ✓ Стежте за подальшими повідомленнями від ДСНС, армії, поліції чи місцевих органів управління. Вони сповістять про необхідність йодної профілактики, евакуацію та правила безпеки.
- ✓ Корисні застосунки для інформування про надзвичайні ситуації: **"Тривога"** (розробник – Мінцифри), **"єТривога"** (розроблений українськими ІТ-волонтерами в Польщі), **"Київ Цифровий"** (тільки для мешканців столиці)
- ✓ Проведіть йодопрофілактику.