

ПАМЯТКА

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ РАДИОАКТИВНОГО ЗАРАЖЕНИЯ.

Оповещение об опасности радиоактивного загрязнения осуществляется при возникновении непосредственной угрозы радиоактивного загрязнения постоянно действующими органами управления единой системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Основной способ оповещения населения - передача сообщения по сетям проводного вещания (через квартирные радиоточки и наружные громкоговорители), а также через местные радиовещательные станции и по телевидению.

Для привлечения внимания населения перед передачей информации включаются сирены, а также другие звуковые сигнальные средства. Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают предупредительный сигнал гражданской обороны **«Внимание всем!»** За ним следует сообщение о возникшей опасности и рекомендации по действиям населения в условиях радиоактивного заражения.

Получив сообщение об опасности радиоактивного заражения, немедленно наденьте противогаз или защитите органы дыхания подручными средствами, детей до полутора лет поместите в камеры защитные детские и идите в защитное сооружение.

Если защитное сооружение далеко, оставайтесь дома и слушайте сообщения органа управления ГОЧС, закройте окна, двери, зашторьте их плотной тканью или одеялом, закройте вентиляционные люки, отдушины, заклейте щели в оконных рамах. Загерметизируйте продукты питания и создайте в ёмкостях запас воды.

Оповестите соседей о полученной информации.

Помните! Главную опасность для людей на местности, загрязнённой радиоактивными веществами, представляет внутреннее облучение, то есть попадание радиоактивных веществ внутрь организма с вдыхаемым воздухом, при приёме пищи и воды.

Поэтому необходимо защитить органы дыхания, используя индивидуальные средства защиты (противогаз, респиратор, противопыльная тканевая маска, ватно-марлевая повязка, камера защитная детская)

Попадание в больших количествах радиоактивных веществ на открытые участки кожи может вызвать её поражение – кожные ожоги.

Во избежание поражения кожных покровов необходимо использовать плащи с капюшоном, накидки, комбинезоны, резиновую обувь, перчатки.

В отличие от ядерного взрыва при радиационно опасных авариях на ядерных энергетических установках в облаке радиоактивных продуктов содержится значительное количество радиоактивного йода-131 (период полураспада 8 дней) Попадая в организм человека через незащищённые органы дыхания или с молоком, он сорбируется щитовидной железой и поражает её.

Наиболее эффективным методом защиты является приём внутрь лекарственных препаратов стабильного йода (йодная профилактика).

Максимальный защитный эффект достигается при заблаговременном или одновременном с поступлением радиоактивного йода приёме стабильного аналога.

Защитный эффект препарата резко снижается в случае его приёма спустя 2 часа после поступления в организм радиоактивного йода. Однако даже через 6 часов после разового поступления йода -131 приём препарата стабильного йода может снизить дозу облучения щитовидной железы примерно в 2 раза. Однократный приём 100мг стабильного йода обеспечивает защитный эффект в течение 24 ч. В условиях длительного поступления радиоактивного йода в организм человека необходимы повторные приёмы препаратов стабильного йода 1 раз в сутки в течение всего срока, когда возможно поступление йода-131, но не более 10 суток для взрослых и не более 2 суток для беременных женщин, детей до 3 лет.

Для снижения последствий воздействия ионизирующих излучений на организм человека применяются противорадиационные препараты. Это лекарственные средства, повышающие устойчивость организма к воздействию ионизирующих излучений или снижающих тяжесть клинического течения лучевой болезни. Кроме того, радиопротекторы ослабляют ранние симптомы поражения радиацией – тошноту и рвоту. Противорадиационным эффектом обладает группа химических веществ, которые имеют в своём составе сульфгидрильные группы (SH). К числу этих веществ относятся цистеин, цистомин, цистофос и другие.

Для профилактики лучевой болезни гражданская оборона располагает препаратом цистомин. Он изготавливается в виде таблеток, которые есть в индивидуальной аптечке АИ-2. Этот препарат ослабляет эффект радиоактивного облучения в 1,3-1,5 раза. Однако принятие его после облучения защитного действия не имеет.

Соблюдение правил радиационной безопасности и личной гигиены на загрязнённой территории.

Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ:

- максимально ограничьте пребывание на открытой территории, при выходе из помещений используйте средства индивидуальной защиты (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги);

- при нахождении на открытой территории не раздевайтесь, не садитесь на землю, не курите;

- периодически поливайте (увлажняйте) территорию возле дома для уменьшения пылеобразования;

- перед входом в помещение обувь вымойте водой или оботрите мокрой тряпкой, верхнюю одежду вытряхните и почистите влажной щёткой;

- строго соблюдайте правила личной гигиены;

- во всех помещениях, предназначенных для пребывания людей, ежедневно проводите влажную уборку, желательна с применением моющих средств;

- принимайте пищу только в закрытых помещениях, тщательно мойте руки с мылом перед едой и полощите рот 0,5% -м раствором питьевой соды;

- воду употребляйте только из проверенных источников, а продукты питания – приобретённые через торговую сеть;

- сельскохозяйственные продукты из индивидуальных хозяйств, особенно молоко, зелень, овощи и фрукты, употребляйте в пищу только по рекомендации органов здравоохранения;

- исключите купание в открытых водоёмах до проверки степени их радиоактивного загрязнения;

- не собирайте в лесу ягоды, грибы и цветы.

В течение семи дней ежедневно принимайте по одной таблетке йодистого калия (0,125 г.) и давайте детям до двух лет $\frac{1}{4}$ часть таблетки. Таблетки выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии.

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать заболеваний лучевой болезнью.