

## **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ РАДИАЦИОННОЙ ОПАСНОСТИ.**

При получении сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» необходимо сделать следующее:

- Внимательно прослушать сообщение по радио или телевидению;
  - Сообщить всем соседям, родственникам, знакомым об услышанном;
  - Изготовить простейшие средства защиты органов дыхания (ватно-марлевые повязки);
  - Загерметизировать помещение, а именно:
    - \* заклеить окна и двери (можно скотчем);
    - \* заклеить вентиляционные отверстия;
  - Провести йодную профилактику, а именно:
    - \* взрослым (старше 14 лет) по 14 капель 5% йода на ½ стакана воды 3 раза в день;
    - \* детям от 5 до 14 лет и беременным женщинам по 7 капель 5% йода на ½ стакана воды 3 раза в день;
    - \* детям от 2 до 5 лет – 22 капли (делать сеточку) 5% йода (желательно йод разбавить);
    - \* детям от 0 до 2 лет – 11 капель (делать сеточку) 5% йода (желательно йод разбавить);
- Йод принимать только по команде и при отсутствии йодистого калия в таблетках.

**Следует помнить, что чрезмерное употребление йода может привести к серьезным отравлениям. Йод принимать в течении недели и только по команде штаба ГО города или района**

- Собрать ковровые изделия и обернуть их полиэтиленом, мебель покрыть полиэтиленом или плотным покрывалом (ковровые изделия и мебель являются прекрасными пылесборниками);
- Продукты питания и воду необходимо хранить в герметичных сосудах и пакетах (использовать для этого холодильник, кастрюли, банки с крышками, полиэтиленовые пакеты);
- Соблюдать личную и общественную гигиену (мыть руки с мылом, делать влажную уборку помещения и т.д.);
- Подготовиться к возможной эвакуации;
- Средства массовой информации (радио и телевизор) должны быть постоянно включенными;

**ВАЖНО ПОМНИТЬ: В СЛУЧАЕ АВАРИИ НА РАДИАЦИОННООПАСНОМ ОБЪЕКТЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДИСЦИПЛИНУ, НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ, ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ СООБЩЕНИЯ ПО СМИ, ВЫПОЛНЯТЬ ВСЁ ТО, ЧТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ ПРЕСТАРЕЛЫМ, СОСЕДЯМ.**

### **ПОМНИТЕ:**

1. Защитный эффект в результате йодной профилактики составляет при приеме препаратов стабильного йода (5% настойки, таблеток йодистого калия):
  - за 6 часов до ингаляции – в 100 раз;
  - во время ингаляции – в 90 раз;
  - через 2 часа после выпадения осадков – в 10 раз;
  - через 6 часов после выпадения осадков – в 2 раза;
2. Необходимо использовать любые средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, ватно-марлевые повязки).
3. Резко ограничить свое пребывание на открытой местности.
4. Не ходите по пыльным участкам улиц, не касайтесь без необходимости зараженных предметов. Не курите и не принимайте пищу вне помещений.
5. Перед входом в помещение протрите влажной тряпкой обувь, вытрясите верхнюю одежду. Обувь и одежду оставьте в передней.

6. В условиях повышенной радиации необходимо хорошее питание: Витамины Р, В, аскорбиновая кислота с глюкозой (3 раза в день), активированный уголь (1-2 таблетки перед едой, а также продукты с антирадиоактивным действием (морковь, красные овощи и фрукты, курага, хрен, чеснок, морская капуста, красное сухое вино, растительное масло, творог).

7. Не рекомендуется употреблять: кофе, холодец, костный жир, абрикосы, сливы, вареные яйца, говядину (лучше употреблять свинину и птицу).

8. Перед приемом пищи необходимо прополоскать нос и рот водой, тщательно вымыть руки. Все овощи и фрукты тщательно промыть водой, снять кожуру. Поврежденные плоды и ягоды в пищу не употреблять. Пищу предпочтительнее готовить на пару в пароварке или варить. При жарке остается большой процент радионуклидов в продуктах. Перед приготовлением все овощи и фрукты следует замочить в воде до 1 часа.

9. Перед употреблением в пищу мяса необходимо нарезать его мелкими кусочками и в течении 1 – 2 часов вымачивать в холодной воде и затем кипятить в воде без соли в течении 40 – 45 минут. Слить воду, промыть мясо и варить его с солью и необходимыми приправами до полной готовности.

10. При применении противником ядерного оружия одним из основных поражающих факторов является проникающая радиация, которая может пронизывать любые препятствия, стоящие у нее на пути распространения. Запомните толщину материалов, которые ослабляют ее в 2 раза: дерево и вода – 25 см., земля и кирпичи – 14 см., бетон – 10 см., сталь – 3 см., свинец – 2 см.

11. Следует знать, что радиоактивные вещества проникают в продукты на глубину: мука, соль – 1 см., сахар – до 2-х см., хлеб, мясо, рыба – до 1 см., овощи только сверху, а в жидкие продукты (молоко и масло) и воду, если они хранятся открыто – на всю глубину.

Теперь вы знаете, как вести себя при подобных чрезвычайных ситуациях. Возможно, ничего не произойдет, но следует знать, что Ленинградская АЭС (г. Сосновый Бор) находится на удалении 180 км. от нас и является прототипом Чернобыльской АЭС, а так же то, что она уже давно выработала свой ресурс. Хочется предупредить, что при небольшой аварии на АЭС в г. Обнинске при оповещении населения в городе образовалась паника и был скуплен весь йод. В результате очень много человек в городе получили отравления. Следует знать, что йода в течении всей жизни человека необходимо в количестве не превышающем столовую ложку.