

Що робити у разі ядерного вибуху: основні поради, інструкція для виживання. Як діяти, якщо раптом станеться вибух на АЕС.

Ці прості правила повинен знати в реаліях сьогодення кожен.

Радіаційна аварія: що потрібно робити?

Насамперед, необхідно слухати інструкції працівників ДСНС та інших установ, які координують дії населення на місцях.

Якщо аварія трапилася неподалік вашого місця проживання:

- **залишайтеся в приміщенні** або негайно зайдіть в нього (при перебуванні на вулиці);
- знайдіть укриття (підвал або хоча б середина будинку), тримайтеся якнайдалі від стін та даху, адже радіоактивний пил осідає на всіх зовнішніх поверхнях;
- за можливості заберіть всіх домашніх тварин з собою в укриття;
- закрийте та спробуйте заблокувати двері, вікна в приміщенні, не підходьте до них;
- зробіть запас води на кілька днів, набравши її в ємності або просто у ванну;
- всі продукти, які є в будинку, загорніть в плівку, покладіть в шафу чи холодильник;
- підготуйте респіратор, маску або хоча б ватно-марлеву пов'язку - ними можна захистити дихальні шляхи;
- стежте за повідомленнями від поліції, ДСНС та місцевої влади.

Якщо раптом потрібно вийти з укриття: як діяти?

Виходити на вулицю можна **лише за ГОСТРОЇ необхідності**. Перед тим, як вийти: **одягніть респіратор, гумові рукавички, гумові чоботи і плащ.**

Чого **НЕ можна робити на вулиці**:

- не роздягайтеся;
- не купайтеся в відкритих водоймах;
- не сідайте на землю;

- **не збирайте ягоди, гриби, фрукти, овочі.**

- Коли **повернулися додому**, одразу **зніміть весь верхній одяг**. Але робіть це максимально обережно, адже на ньому залишається велика кількість радіоактивного пилу.

- Одяг потрібно **помістити в герметичний контейнер або пластиковий пакет** та зберігати подалі від свого укриття, місця скупчення людей, тварин.

- Після цього **обов'язково помийтеся або прийміть душ із милом**. Також не забудьте **вимити голову шампунем**. Кондиціонер для волосся використовувати заборонено. Вони можуть бути закриті радіоактивним пилом. Не дряпайте і не тріть шкіру. Адже пил може потрапити в рани.

- Якщо можливості **прийняти душ немає, ретельно вимийте руки, обличчя і всі відкриті ділянки тіла проточною водою**. Не забувайте про мило.

- У разі, коли немає доступу до води, підійдуть вологі серветки або просто волога тканина.

- Протріть вуха, повіки, вії.

Після цих дій потрібно відразу **одягнути чистий одяг**.

✚ Що їсти і пити після ядерного вибуху?

Яку їжу можна використовувати:

- безпечною для вживання вважається будь-яка їжа у вигляді консервів, пляшок, банок, коробок (міцно закрита, запаяна);
- додайте в раціон продукти, які зберігалися в холодильнику, морозильній камері.

Як правильно їсти:

- перед відкриттям банки, пляшки, консерви, протріть всю її поверхню вологою тканиною;
- все кухонне приладдя перед використанням також потрібно протирати вологою серветкою, рушником;
- всю використану тканину покладіть в контейнер чи герметичний пакет, зберігайте подалі від тварин і людей!

Як і що пити:

- воду можна вживати лише з перевірених джерел;
- якщо влада міста чи рятувальники не повідомляли, що водопровідна вода придатна до споживання, **її використовувати не варто**;
- вода в пляшках надійно захищена, але їх поверхню перед цим потрібно протирати;
- **кип'ятіння жодним чином не впливає на радіоактивні часточки**;
- у пляшках чи герметичних контейнерах потрібно мати запас води;
- **всі напої, які знаходяться в холодильнику, вважаються безпечними**;
- **вода в водонагрівачі чи унітазі не містить радіоактивних часточок**;
- забруднена колодезна та водопровідна вода **може використовуватися лише для миття себе та інших предметів**.

✚ Йодопрофілактика: коли вона потрібна і як її робити?

Як тільки ви отримали повідомлення про ядерний вибух чи аварію на АЕС, відразу проведіть йодопрофілактику:

- протягом **7 перших днів потрібно приймати по одній таблетці** (0,125 г) йодистого калію - для дітей віком до 2 років по 0,04 г (частина таблетки);
- якщо у вас немає йодистого калію, можна використовувати 5% йодистий розчин: пити його потрібно по 3-5 крапель на склянку води, а для дітей віком до 2 років - по 1-2 краплі.

Як вижити під час ядерного вибуху : 8 порад

1.Порада перша

Якщо у вас є добре обладнане приміщення глибоко під землею, на поверхню краще кілька місяців не підніматися. Там повинне бути все необхідне для життєдіяльності: чиста вода, їжа, медикаменти. Варто запам'ятати, що входить в протирадіаційну аптечку:

- **Ондансетрон** - протиблювотний засіб, який усуває нудоту, необхідний для боротьби з основними проявами первинної реакції при радіаційному впливі.
- **Калій йодид** - для профілактики накопичення радіоактивного йоду в щитовидній залозі.
- **Радиогардас** - для профілактики накопичення в організмі та **прискорення виведення з нього радіоізотопів цезію та рубідію.**

2.Порада друга

Якщо у вас немає спеціального приміщення, але ви змогли знайти тимчасовий прихисток від радіації, варто залишатися там доки не спаде друга хвиля радіації і кілька разів не пройде радіаційний дощ. Повинно пройти хоча б кілька днів, а краще місяць. Лише після цього можна вирішувати, чи варто покидати прихисток вам і вашій родині.

3.Порада третя

Якщо ядерний вибух застав вас в звичайному підвалі, не варто хвилюватися. В такому разі дуже важливо діяти чітко і злагоджено. Швидко закрийте всі щілини та двері (бажано залізними листами) і два-три найближчих дні залишайтеся в підвалі. Від радіації вас це не врятує, але ви зможете перечекаати радіоактивний дощ та пил.

4.Порада четверта

У випадку ядерного вибуху дуже важливо залишатися разом, адже одноосібно не виживе ніхто. Зберіть усю їжу та воду, яка є в людей, що опинилися поряд з вами, та розділіть на рівні невеликі порції на всіх.

5. Порада п'ята

Щоб мінімізувати відходи життєдіяльності краще нічого не їсти в перший день після ядерного вибуху. Також варто відразу створити окремий куток в підвалі чи в місці тимчасового прихистку, де всі будуть справляти свої природні потреби.

6. Порада шоста

Якщо ви вже перечекали перші дні в підвалі і вирішили покинути притулок та рухатися в більш безпечне місце, необхідно робити це за вітром (тобто, щоб вітер дув вам у спину). Також не забудьте прикрити нижню частину обличчя вологою тканиною, так ви будете вдихати менше радіоактивного пилу і збережете легені.

7. Порада сьома

Не забудьте взяти з собою одяг з довгими рукавами і каптуром, невеликий запас їжі (вся вона повинна залишатися в герметичній упаковці), респіратор (за можливості протигаз), рукавички, гумові чоботи і захисні окуляри. Коли прибудете в безпечне місце не забудьте це все акуратно зняти, не торкаючись голою шкірою.

8. Порада восьма

Зона ураження зазвичай простирається -3-5 км, саме стільки вам прийдеться пройти Під час своєї подорожі не торкайтесь оголеними руками до інших предметів, навіть до землі.