

**Захист від радіації**

В цей тяжкий для України час - час війни, коли противник завдає ударів по АЕС, українці починають думати про можливість радіаційної аварії. А так, як у нас уже є гіркий досвід з 1986 року - аварія на ЧАЕС, наслідки якої ми відчуваємо і по даний час, ми маємо знати, як вберегти себе від опромінення та що робити при поширенні радіації!

Після вибуху вплив радіації поділяється на первинний та вторинний. Первинний потік гамма випромінювання і нейтронів, який є найнебезпечнішим – проникаюча радіація. Від неї найбільш надійно захищають протирадіаційні укриття, підвали та інші захисні споруди, які мають з усіх боків захисні товщі.

Якщо  ж ви перебуваєте на певній відстані від місця, де стався вибух там буде вторинна радіація у вигляді радіоактивних опадів, які можуть поширитися на великі відстань. Найбільші частки випадають протягом перших 30-40 хвилин, але більш дрібні частинки залишаються в хмарі. При чому, чим сильніше за потужністю відбувається вибух, тим менше за розміром утворюються частинки, і, відповідно, їх більше переноситься вітром. Тому наземний вибух більш небезпечний через свою дію вторинної радіації.

**Що робити**:

1. Не панікувати – паніка забирає дорогоцінний час який краще витратити на підготовку до захисту себе від радіації
2. Головне, що ми повинні знати про радіацію, це те, що в першу чергу вона вражає органи дихання, тому варто будь-яким доступним способом, будь-то марлева пов’язка або респіратор, захистити свої легені. Так само варто не дати радіації доторкнутися до себе – закриваємо всі ділянки шкіри, на які вона може потрапити!!!
3. **Знайти укриття**! (бомбосховище, метрополітен, квартира)

Герметизація приміщення.

- щільно зачинити вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи, бажано завісити віконні та дверні пройми бавовняною тканиною.

- заклеїти щілини у вікнах папером чи скотчем;

- не користуватися кондиціонером

- вимкнути побутові прилади та газ.

1. Після будь-якого контакту із забрудненими територіями, слід ретельно відмитися і випрати весь одяг. А те, що було на вас в момент вибуху, зовсім знищити!!! Якщо повернулись з вулиці, ввесь верхній одяг та взуття залиште за межами квартири (одяг, який контактував з зовнішнім середовищем). Всі частини шкіри, які були відкриті, добре вимийте з милом, а після помийтеся повністю.
2. Якщо вибух застав вас на відкритому просторі – шукайте будь-яке укриття!!!!
3. Їсти та пити можна тільки те, що було всередині в приміщенні. Також підходять продукти, які зберігались у герметичній упаковці. До харчування слід додати морську капусту і морепродукти або йодвмісні препарати. Також існує перелік продуктів, рекомендованих до виключення з раціону: гриби, м’ясо з кістками, всі види листової капусти, морква, буряк, редис, річкова та ставкова риба. І запам’ятайте: п’ємо більше води.

 Отже, закупіть продукти прозапас та зберігайте їх у холодильнику.

1. Увімкніть телевізор чи радіо з регіональним каналом для отримання подальших вказівок;

- попередити близьких про небезпеку та можливу евакуацію;

**Профілактика:**

Йодну профілактику проводять тільки після офіційного оповіщення!!!!

Для цього приймають **йодид калію** – за 6 годин і менше до надходження, під час, чи до 6годин після надходження радіаційної хмари. Пізніше приймати препарат не є доцільно.

**Йодид калію** приймають одноразово!

* Діти до 1 місяця – 16мг;
* Діти від 1 міс до 3 років – 32 мг;
* Діти 3 – 12 років – 62,5 мг;
* Підлітки 13 – 18 років, та дорослі до 40 років, вагітні та матері, які готують грудьми - 125 мг.

**Проінформований – значить озброєний.**

 Лікар епідеміолог

 ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

 Надвірнянський районний відділ Оксана Глуханюк