

## ЯК ДЯТИ ПРИ ОПОВІЩЕННІ ПРО РАДІАЦІЙНУ АВАРІЮ

Перебуваючи на вулиці, негайно захистіть органи дихання хусткою (шарфом). Прийшовши додому, помістіть верхній одяг та взуття у пластиковий пакет, прийміть душ. Закрите вікна та двері. Увімкніть телевізор та радіоприймач для отримання додаткової інформації про аварію.

Загерметизуйте вентиляційні отвори, щілини на вікнах (дверях) і не підходьте до них без потреби. Зробіть запас води у герметичних ємностях. Відкриті продукти загорніть у поліетиленову плівку та помістіть у холодильник (шафу). Для захисту органів дихання використовуйте респіратор, ватно-марлеву пов'язку або підручні вироби з тканини, змочені водою для підвищення їх властивостей, що фільтрують.

### Йодна профілактика у разі виникнення радіаційної аварії

Йодна профілактика здійснюється лише після офіційного оповіщення в ЗМІ і полягає у введенні в організм людини препаратів стабільного йоду в разі радіаційної аварії та за умови впливу на людину радіоактивних ізотопів йоду. Йодна профілактика застосовується до моменту впливу радіоізотопів йоду або протягом перших 6 годин після поглинання радіації щитоподібною залозою.

У надзвичайних ситуаціях, за відсутності таблетованої форми калій йодиду, як виняток (!), можуть бути використані інші препарати, що містять йод: спиртовий розчин йоду та розчин Люголя.

Оптимальний ефект йодної профілактики досягається при прийомі препарату за 6 і менше годин до надходження радіації. Прийом препарату одночасно з надходженням «хмари» залишається ефективним та через 6 годин після інгаляційного надходження приводить до 2-х кратного зниження дози.

Регламентом проведення йодної профілактики у разі виникнення радіаційної аварії встановлено такі вікові групи та дозування препарату стабільного йоду (калій йодид):

діти до 1 місяця (немовлята й діти, які перебувають на грудному вигодовуванні) – 16 мг,

діти від 1 місяця до 3 років – 32 мг,

діти від 3 до 12 років – 62,5 мг,

підлітки від 13 до 18 років, дорослі до 40 років, вагітні та матері, які годують груддю – 125 мг. Рекомендовано споживати калій йодид після споживання їжі.

**Важливо! Калій йодид приймається лише після офіційного оповіщення в ЗМІ про радіаційну аварію та необхідність проведення йодної профілактики. Дорослому населенню старше 40 років йодна профілактика не проводиться.**

Можливе застосування для йодної профілактики розчин Люголя та спиртовий розчин йоду, однак це повинне розглядатися, як виняткова, а не рівноцінна заміна таблетованої форми калію йодиду.

Спиртовий розчин йоду 5% застосовується для дорослих і дітей старших 12 років по 1 мл (44 краплі) в 1/2 склянки молока або води.

Дітям від 2 до 5 років можливе застосування 2,5 % спиртового розчину з розрахунку 20-22 краплі однократно шляхом нанесення на шкіру тампоном у вигляді смуг на передпліччях і гомілках та до 2 років 2,5% з розрахунку 10-11 крапель однократно.

Дітям від 5 років до 12 років спиртовий розчин йоду 5% по 20-22 краплі 1 раз або по 10-11 крапель 2 рази в один день на 1/2 склянки молока або води.

Розчин Люголя (водний розчин, містить 5% йоду та 10% йодиду калію). Застосовується для дорослих і дітей старших 12 років по 22 краплі, або 1 мл розчину в 1/2 склянки молока або води. Для дітей від 5 до 12 років по 10-11 крапель 1 раз або по 5-6 крапель 2 рази в день на 1/2 склянки молока або води. Іншим віковим групам не призначається.

Отже, ѹодна профілактика здійснюється одноразово (!) шляхом прийому ѹодомісних препаратів. Звертаємо увагу, що нераціональне приймання препаратів йоду може привести також до негативних наслідків. Примати лише у разі радіаційних аварій та одноразово і відповідно вищезазначених рекомендацій.

## ЯК ДІЯТИ НА РАДІОАКТИВНІЙ МІСЦЕВОСТІ

Для попередження або ослаблення впливу на організм радіоактивних речовин дійте так:

- виходьте з приміщення лише у разі потреби, використовуючи при цьому респіратор, плащ, гумові чоботи та рукавички;
- на відкритій місцевості не роздягайтесь, не сідайте на землю і не куріть, виключіть купання у відкритих водоймах та збирання лісових ягід, грибів;
- територію біля будинку періодично зволожуйте, а в приміщенні щодня проводите ретельне вологе прибирання із застосуванням миючих засобів;
- перед входом до приміщення вимийте взуття, витрушіть та почистіть вологою щіткою верхній одяг;
- воду вживайте лише з перевірених джерел;
- ретельно мийте перед їжею руки і полошіть рот 0,5% розчином питної соди.

Дотримання цих рекомендацій допоможе уникнути променевої хвороби і негативного впливу на організм внаслідок впливу іонізуючого випромінення.