



Памятка работникам при получении уведомления о радиационной опасности

После получения уведомления по радио, телевидению о радиационной опасности необходимо:

Укрыться в жилых домах.

Необходимо знать, что стены деревянного дома ослабляют ионизирующие излучения в два раза, а кирпичного - в десять раз. Заглубленные укрытия (подвалы) с деревянным покрытием - в семь раз, с кирпичным или бетонным покрытием - в 40-100 раз.

Принять меры защиты от проникновения в квартиру радиоактивных веществ с воздуха: необходимо закрыть форточки, уплотнить рамы и

дверные проемы.

Сделать запасы питьевой воды, набрать воду в закрытые емкости, подготовить простейшие средства санитарного назначения (мыльный раствор для обработки), перекрыть краны.

Провести экстренную йодную профилактику (как можно раньше, но только после специального оповещения). Она заключается в приеме препаратов стабильного йода (йодистого калия или йодно-спиртового раствора йода). При этом обеспечивается 100-процентная степень защиты от накопления радиоактивного йода в щитовидной железе.

Йодистый калий следует принимать после еды вместе с чаем, киселем или водой один раз в день в течение 7 суток. Детям до двух лет - по 0,04 г на прием, детям старше двух лет и взрослым - по 0,125 г на один прием.

Водно-спиртовой раствор йода можно принимать после еды 3 раза в день в течение 7 суток. Детям до двух лет - по 1-2 капли 5%-й настойки на 100 мл молока (консервированного) или питьевой смеси. Детям старше двух лет и взрослым - по 3-5 капель на стакан молока или воды. Наносить на поверхность кистей рук настойку йода в виде сетки 1 раз в день в течение 7 суток.

Начать готовиться к возможной эвакуации:

- подготовить документы (паспорт, документы о рождении детей, образовании и др.);
- деньги, предметы первой необходимости;
- упаковать лекарства, которыми вы часто пользуетесь;
- необходимый минимум белья и одежды (1-2 смены);
- собрать запас имеющихся у вас консервированных продуктов, в том числе молоко для детей на 2-3 дня.

Все собранное упаковать в полиэтиленовые мешки и пакеты и уложить их в помещении, наиболее защищенном от проникновения внешнего загрязнения (удаленном от окон и дверей).

Необходимо выполнять следующие правила:

- Использовать в пищу только концентрированное молоко и пищевые продукты, хранящиеся в закрытых помещениях и не подвергавшиеся радиоактивному загрязнению. Не пить молоко от коров, которые продолжают пастись на загрязненных полях.
 - Не употреблять овощи, которые росли в открытом грунте и сорваны после начала поступления радиоактивных веществ в окружающую среду.
 - Не пить воду из открытых источников и из водопровода после официального объявления радиоактивной опасности. Необходимо накрыть колодцы пленкой или крышками.
 - Избегать длительных передвижений по загрязненной территории, особенно по пыльной дороге или траве, не ходить в лес, воздержаться от купания в ближайших водоемах.
 - В случае передвижения по открытой местности необходимо использовать подручные средства защиты:
 - а) органов дыхания: прикрыть нос и рот смоченной водой ватно-марлевой повязкой, носовым платком, полотенцем или любой частью одежды;
 - б) кожи и волосного покрова: прикрыть любыми предметами одежды, головными уборами, косынками, накидками, перчатками;
 - в) сменить обувь, входя в помещение с улицы (грязную обувь следует оставить на лестничной клетке или крыльце).
 - Нельзя принимать алкоголь - это усугубляет развитие лучевого поражения.
- Дисциплина и организованность, строгое выполнение данных рекомендаций значительно уменьшают влияние лучевой нагрузки и способствуют сохранению Вашего здоровья.