

## Памятка

### для населения в условиях радиоактивного загрязнения

#### **1. Если Вы находитесь на улице:**

1. Наденьте респиратор (ватно-марлевые повязки или подручные средства — шарфы, платки, другие тканевые изделия).
2. Укройтесь в ближайшем здании, лучше всего в собственной квартире.

#### **2. Если Вы находитесь в помещении:**

1. Отключите системы вентиляции и кондиционирования воздуха, включите телевизор и радиоприемник, находитесь подальше от окон, будьте готовыми к приему информации о режимах защиты и правилах поведения населения.
2. Проведите герметизацию помещения и защиту продуктов питания. Для этого скотчем заклейте вентиляционные отверстия. Продукты поместите в полиэтиленовые пакеты или заверните в полиэтиленовую пленку. Сделайте запас воды в закрытых сосудах. Продукты и воду поместите в холодильники и закрываемые шкафы (кладовки).
3. При первой же возможности, промойте незащищенные участки кожи или примите душ, чтобы уменьшить возможное внешнее радиоактивное загрязнение на теле.

#### **3. Если Вы находитесь в автомобиле:**

1. Припаркуйтесь, закройте окна и отключите приточную вентиляцию, а также выключите кондиционер и обогреватель.
2. Прикройте нос и рот тканью, быстро укройтесь в ближайшем здании, лучше всего в собственной квартире.

#### **4. Соблюдение правил радиационной безопасности на загрязнённой территории:**

1. Максимально ограничьте пребывание на открытой территории, при выходе из помещений используйте средства индивидуальной защиты (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги).
2. При нахождении на открытой территории не садитесь на землю, не курите.
3. Периодически поливайте (увлажняйте) территорию возле дома для уменьшения пылеобразования.
4. Перед входом в помещение обувь вымойте водой или оботрите мокрой тряпкой, верхнюю одежду вытряхните и почистите влажной щёткой.

5. Во всех помещениях, предназначенных для пребывания людей, ежедневно проводите влажную уборку, с применением моющих средств.

6. Принимайте пищу только в закрытых помещениях, тщательно мойте руки с мылом перед едой и полощите рот 0,5% -м раствором пищевой соды.

7. Употребляйте только бутилированную воду или воду из централизованного водоснабжения при наличии разрешительного заключения органов Роспотребнадзора, продукты питания из торговых сетей.

8. Сельскохозяйственные продукты из индивидуальных хозяйств употребляйте в пищу только при наличии соответствующих заключений органов Роспотребнадзора.

### **5. Подготовка к возможной эвакуации:**

1. Подготовьте документы и деньги, предметы первой необходимости. Упакуйте лекарства, которые вы постоянно принимаете, минимум белья и одежды.

2. Соберите запас имеющихся консервированных продуктов на 2-3 дня. Собранные вещи упакуйте в полиэтиленовые мешки или пакеты и уложите в помещении, наиболее защищенном от внешнего загрязнения.

### **6. Изготовление простейших средств защиты:**

1. Ватно-марлевая повязка изготавливается из куска марли размером 100х50 см и ваты. На марлю накладывают слой ваты толщиной 2-3 см, длиной 30 см, шириной 20 см. Марлю с обеих сторон загибают и накладывают на вату. Концы марли разрезают на 30-45 см с каждой стороны, чтобы образовалось две пары завязок.

2. Марлевые повязки делают из 10-12 слоев марли. Они шьются в виде маски, закрывающей все лицо или только подбородок, рот и нос.

3. Для защиты открытых участков тела и одежды используйте дождевые плащи.

4. Для защиты ног применяйте резиновые сапоги.

### **7. Препараты и средства для уменьшения накопления радионуклидов:**

1. Для профилактики и снижению накопления радионуклидов применяйте рекомендованные органами здравоохранения медицинские препараты-радиопротекторы ферроцин и индралин (Б-190).

2. Имеют противорадиационные свойства красные фруктовые и овощные соки — красного винограда, черничный, гранатовый и томатный, продукты из ламинарии и фукуса.