

Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ и избежания лучевой болезни:

- максимально ограничьте пребывание на открытой территории, при выходе из помещения используйте средства индивидуальной защиты (респиратор, повязку, плащ, резиновые сапоги);
- находясь на открытой территории, не раздевайтесь, не садитесь на землю, не курите;
- перед входом в помещение обувь вымойте водой или вытрите мокрой тряпкой, верхнюю одежду вытряхните и почистите влажной щеткой;
- строго соблюдайте правила личной гигиены;
- во всех помещениях, предназначенных для пребывания людей, делайте каждый день влажные уборки, желательно с использованием моющих средств;
- питайтесь только в закрытых помещениях, тщательно мойте руки;
- употребляйте воду только из проверенных источников;
- сельскохозяйственные продукты из индивидуальных хозяйств, особенно молоко, зелень, овощи и фрукты, употребляйте только согласно рекомендациям органов здравоохранения;
- откажитесь от купания в открытых водоемах до проверки степени их радиоактивного загрязнения;
- не собирайте в лесу ягоды, грибы или цветы.

## Ядерные и радиационные катастрофы – это чрезвычайные ситуации, представляющие угрозу для людей и окружающей среды.

„Зонами риска“ радиоактивных выбросов являются

- атомные электростанции;
- исследовательские реакторы и реакторы на судах;
- объекты добычи, производства и транспортировки ядерного топлива;
- хранилища и места захоронения радиоактивных веществ.

### Если вы получили информацию об опасности

- Немедленно наденьте противогаз или респиратор, а в случае их отсутствия – ватно-марлевую повязку. Детей в возрасте до полутора лет поместите в защитные детские камеры. Идите в защитное сооружение.
- Если защитное сооружение далеко и у вас нет противогаза (защитной детской камеры), оставайтесь в помещении.
- Включите радиоприемник или телевизор.
- Закройте окна, двери, вентиляционные отверстия, осуществите герметизацию помещения.
- Если информация застала вас на улице, немедленно, быстро и без паники зайдите в помещение (дом, квартиру или убежище).
- Если вы находились на улице долго, перед входом в помещение снимите верхнюю одежду и оставьте ее снаружи.
- Немедленно вымойте открытые части тела (руки, лицо, шею, волосы и т.д.).
- Особенно позаботьтесь о детях, беременных, пожилых, слабых и больных людях, а также о лицах с ограниченными возможностями, как о членах вашей семьи, так и соседях.
- Примите все защитные и спасательные меры согласно инструкциям соответствующих органов и средств массовой информации.

### Защита органов дыхания и кожных покровов

- Для защиты органов дыхания используйте респиратор, ватно-марлевые повязки, маски от пыли из ткани, а также гражданские противогазы.
- Средства индивидуальной защиты можно не использовать при нахождении в жилых и административных зданиях, в тихую, безветренную погоду и после дождя.
- Во избежание поражения кожи следует использовать плащи с капюшонами, накидки из плотной ткани или полиэтиленовой пленки, комбинезоны, резиновую обувь, перчатки, а в случае наличия – специальную защитную одежду.

### Защита жилья, источников воды и продуктов питания.

- Все окна в доме закройте пленкой, входные двери завесьте мягкими шторами.
- Закройте дымоходы и вентиляционные отверстия. Сверните дорожки и ковры.
- Мягкую мебель накройте чехлами, столы – пленкой или клеенкой. Перед входной дверью поставьте емкость с водой и рядом расстелите коврик.
- Водозаборные колонки оборудуйте палатками и помостами.
- Храните продукты в холодильниках в стеклянной таре или полиэтиленовых пакетах.