

Практичні рекомендації на випадок радіаційного/ядерного інциденту





-  Зовнішня сумка на блискавці в кухонному стилі
-  Респіратори типу FFP3 (маска для обличчя з хорошим ущільненням, а не звичайна медична маска для обличчя)
-  Герметичні окуляри
-  Захисний костюм
-  Таблетки калію йодиду¹
-  Латексні рукавички
-  Пакети для сміття
-  Ватні палички косметичного типу

¹Йодид калію – це тип йоду, який не є радіоактивним і може використовуватися для блокування одного з видів радіоактивного йоду від поглинання щитовидною залозою. Йодид калію є широкодоступним препаратом, який зазвичай випускається у формі таблеток. У деяких радіаційних аварійних ситуаціях радіоактивний йод може вивільнитися в навколишнє середовище і потрапляти в організм. Це називається внутрішнім забрудненням. Коли щитовидна залоза поглинає високий рівень радіоактивного йоду, це може збільшити ризик розвитку раку щитовидної залози протягом багатьох років після опромінення. Коли людина приймає потрібну кількість калію йодиду в потрібний час, це може допомогти заблокувати щитовидну залозу від поглинання радіоактивного йоду.

Дотримуйтеся вказівок місцевої влади, Міністерства охорони здоров'я або клінічного лікаря щодо дозування, частоти та тривалості застосування йодиду калію (KI).

Заздалегідь запасіться 313 для членів вашої родини.

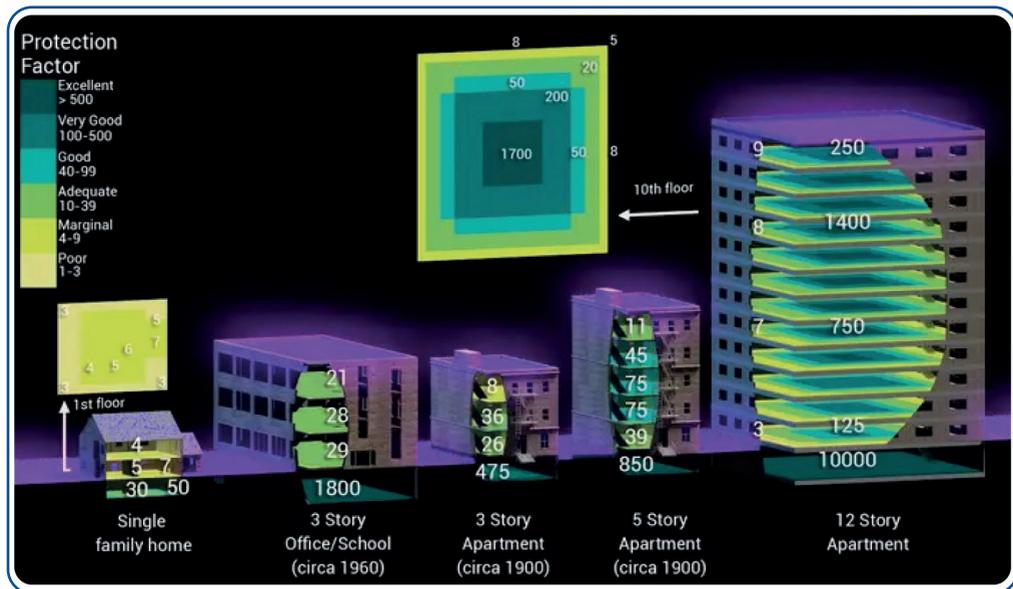
ПОВІДОМЛЕННЯ ТА РЕАГУВАННЯ

- Ваші негайні дії, якщо ви підозрюєте, що існує радіаційна небезпека, – це дістатися до свого укриття і стежити за новинами від уряду (телебачення/радіо/інтернет/публічні оголошення).
- Витік радіації: Український уряд оголосить про витік радіації з атомної електростанції. Залежно від близькості та напрямку вітру, у вас буде час, щоб відреагувати. Значна частина населення може намагатися переїхати в той самий час, і найбезпечнішим варіантом може бути перебування в укритті.
- Оскільки зв'язок може бути втрачено, будь ласка, придбайте радіоприймач для своєї родини та слідкуйте за оновленнями від урядових органів.
- Слідуйте за розою вітрів

УКРИТТЯ



Укриття – один з найважливіших аспектів захисту під час радіаційного опромінення. Переконайтеся, що до нього можна дістатися за лічені хвилини, і що воно має товсті стіни, наприклад, бетонні, оскільки це допоможе вам захиститися від радіації.



В УКРИТТІ



- Якщо ви очікуєте проходження радіаційного шлейфу або хмари, закрийте всі двері та вентиляційні отвори
- Вимкніть вентилятори, кондиціонери та системи примусового повітряного опалення, які подають повітря ззовні.
- Тримайтеся подалі від зовнішніх стін, верхніх поверхів або даху будівлі.
- Оскільки радіоактивні матеріали з часом слабшають, передбачте, що вам, можливо, доведеться залишатися всередині принаймні 72 години, щоб мінімізувати радіаційне опромінення (і, можливо, довше, якщо випадають радіоактивні опади).
- Слідкуйте за новинами та/або екстремними повідомленнями, які вказують на те, коли може бути безпечно покинути укриття (хоча зауважте, що електромагнітний імпульс (EMI) від ядерного вибуху може вплинути на обладнання зв'язку).
- Якщо ви з якихось причин змушені покинути укриття, одягніть респіратор і закрийте всі відкриті ділянки шкіри та волосся. Одягайте гумові рукавички. Проводьте дезінфекцію щоразу, коли повертаєтесь.

ОСОБИСТА ДЕЗАКТИВАЦІЯ

Якщо ви підозрюєте, що зазнали впливу радіоактивних частинок, таких як пил або радіоактивні опади, важливо втрутитися без зволікань. Якщо немає небезпечних для життя ушкоджень, негайно знайдіть укриття (в іншому випадку викличте Національну службу швидкої допомоги за номером 103). Потім якомога швидше розпочніть процес дезактивації. Її мета – видалити радіоактивні частинки з кінцівок, не допускаючи їх потрапляння всередину організму.

- Одягніть респіратор.
- Кожен, хто надає вам допомогу, повинен носити респіратор і рукавички.
- Вийміть один з ваших контейнерів/пакетів для сміття зі свого набору для радіаційного реагування. Розкладіть його і встаньте на нього.
- Обережно зніміть одяг. Знімаючи одяг, уникайте трясіння матеріалу, яке може призвести до переміщення радіаційного забруднення в повітря або назад на тіло. Знімайте одяг таким чином, щоб зовнішня сторона одягу не терлася об обличчя.
- Викиньте одяг і мішок, на якому ви стояли, у другий смітник/мішок для сміття і перенесіть його в місце, де інші люди не будуть з ним контактувати.
- Після роздягання більшість зовнішніх забруднень, як правило, видаляється.
- Знезаразити шкіру та волосся, вимивши їх теплою водою з м'яким милом. Слід уникати холодної та гарячої води. Не використовуйте кондиціонер для волосся.
- Якщо є відкриті рани, промийте їх теплою водою або звичайним фізіологічним розчином.
- Забруднені опіки слід розглядати як термічні або хімічні опіки. Охолодіть шкіру та накладіть нещільну пов'язку, якщо це можливо. Уникайте нанесення лосьйонів, бальзамів або мазей на опік.
- Знезаразьте обличчя та лицьові отвори. За допомогою ватного тампона обережно протріть вуха, ніс і рот, а потім викиньте його. Почистіть зуби та прополощіть рот бутильованою водою. Якщо є підозра на ураження очей, обережно промийте їх водою від внутрішньої повіки до зовнішнього кута ока.

ВОДА



До отримання інформації від місцевої влади про якість водопровідної води слід вживати лише бутельовану воду. Зверніть увагу, що кип'ятіння води не позбавить її від радіоактивних матеріалів. Вода, яка вже знаходиться у вашій квартирі (наприклад, у холодильнику, туалеті, водонагрівачі або інших ємностях у будинку), є безпечною для використання, доки її не поповнять водою з водопроводу.

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ



Всі продукти харчування, які знаходяться в неушкоджених будівлях і зберігаються в холодильнику, морозильній камері або герметично упаковані (банки, пляшки, коробки, контейнери), безпечні для вживання в їжу.

ДОМАШНІ ТВАРИНИ



- Тримайте своїх домашніх тварин у приміщенні/укритті та не випускайте їх на вулицю.
- Майте запас їжі (з тривалим терміном зберігання) та належним чином зберігайте воду для домашніх тварин.
- Зберігайте забруднені предмети в недоступному для домашніх тварин місці.
- Витирайте миски та підстилки для тварин перед використанням.
- Носіть домашніх тварин на руках, якщо ви перебуваєте на вулиці.
- Проконсультуйтеся з ветеринаром щодо можливої йодидової профілактики для домашніх тварин.

РЕСУРСИ ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ

Радіаційний моніторинг здійснюється кількома агентствами:

- Головним органом моніторингу залишається Національна атомна енергогенеруюча компанія України (Енергоатом). Посилання на вимірювання в режимі реального часу на всіх чотирьох українських АЕС можна знайти тут: <https://www.energoatom.com.ua/app-eng/table.html>.
- Радіаційний фон у Запорізькій області також контролюється Запорізьким обласним центром з гідрометеорології, і на нього завжди посилаються місцеві органи влади: <http://zapcgm.com.ua/radiation>, <https://www.facebook.com/zapcgm>.
- Інформація про ЗАЕС також регулярно публікується МАГАТЕ, яке використовує дані українського національного регулятора: <https://www.iaea.org/news>.

УЩІЛЬНЕННЯ

- Використовуйте пластик для закриття дверей, вікон і вентиляційних отворів, армовану стрічку, самоклеючі віконні ущільнювачі, плівку для витяжки, стрейч-плівку, поліуретанову піну.
- Необхідно закрити всі можливі отвори та порожнечі. Дуже ефективним способом є накрити отвір поліетиленовим пакетом або будь-яким іншим поліетиленовим матеріалом (чим товстіший, тим краще) і задути його монтажною піною.
- Простір між дверима і стінами/підлогою/стелею можна заклеїти мокрими рушниками або старим одягом. Також можна затягнути отвір стрейч-плівкою та обклеїти його по периметру армованим скотчем.

РЕЗЕРВНИЙ ЗАПАС НА ВИПАДОК НЕПЕРЕДБАЧЕНИХ ОБСТАВИН

- Аптечка першої домедичної допомоги
- Комплект запасного одягу та запасного взуття в герметичній упаковці для використання після дезактивації
- Одноразові міцні поліетиленові пакети для видалення та безпечної ізоляції потенційно забрудненого одягу та інших предметів
- Ущільнювальні матеріали: пластик для закриття дверей, вікон і вентиляційних отворів, армована стрічка, самоклеючий віконний ущільнювач, плівка для витяжки, стрейч-плівка, пінополіуретан)
- Ножиці, ніж, кусачки для нігтів
- Безпечне зберігання питної води та харчових пайків
- Для дезінфекції мати доступ до великої кількості оптимально проточної води та мила, одноразового душу, дезінфікуючих засобів, дезінфікуючих засобів для рук
- Радіо (на батарейках) та батарейки
- Ліхтарик та батарейки