**Що слід мати вдома, щоб захиститися від наслідків радіаційної аварії**

3 вересня 2022

13384

Попри міжнародний нагляд за роботою Запорізької атомної електростанції в Енергодарі, краще бути готовим до будь-яких надзвичайних ситуацій, зокрема і пов’язаних з поширенням радіації.

Попередньо Міністерство охорони здоров’я уже підготувало низку матеріалів:

* [Алгоритм дій у разі радіаційної аварії](https://moz.gov.ua/article/health/scho-robiti-u-razi-radiacijnoi-avarii)
* [Пам’ятка: йодна профілактика у разі радіаційної аварії](https://moz.gov.ua/article/health/jodna-profilaktika-u-razi-radiacijnoi-avarii)
* [8 відповідей на запитання щодо йодної профілактики](https://moz.gov.ua/article/health/8-vidpovidej-na-zapitannja-schodo-jodnoi-profilaktiki)

У цьому матеріалі пояснюємо, чим потрібно бути забезпеченим, щоби пережити радіаційну аварію з мінімальною шкодою для здоров'я.

Якщо у вашій місцевості трапилася радіаційна аварія, її можна перечекати в приміщенні. Заздалегідь підготуйте:

* Скотч, плівку, щільну тканину тощо – якщо ви будете залишатися у будинку, а не в укритті.

Радіоактивний пил осідатиме на усіх можливих поверхнях, тому слід ущільнити вікна та двері. Після того – не підходьте до них близько. Не користуйтеся зовнішніми системами вентиляції чи обігріву, зменшіть можливість потрапляння повітря з вулиці.

* Засоби гігієни: мило, шампунь.

Після того, як ви зайдете у приміщення, слід змити з себе весь пил та бруд, тому найкращим буде прийняти душ. За відсутності такої можливості – вимийте руки, обличчя, відкриті ділянки шкіри. Намагайтеся не терти шкіру, щоб не пошкодити її та запобігти потраплянню радіоактивних речовин у рану.

* Пластикові герметичні пакети, змінний одяг та взуття.

Після того, як ви змиєте з себе пил, слід переодягтися у чистий одяг, а попередній – акуратно зібрати у пластикові пакети (найкраще – герметичні) та покласти його подалі від людей чи домашніх тварин.

* Їжа та вода.

Слід заздалегідь подбати про запаси їжі та води. Найкращим буде зберігати такі запаси у герметичних контейнерах. Пляшкова вода вважається придатною до споживання. Важливо, що кип’ятіння не знезаражує воду від радіоактивних речовин. Проте водопровідну воду можна використовувати для миття, але не для споживання.

* Лікарські засоби.

Подбайте про запас ліків, які можуть бути потрібні вам за станом здоров’я.

Йодид калію слід приймати лише, якщо ви отримали таку вказівку від органів влади чи ДСНС. Приймати йодид калію «для профілактики» без потреби – неприпустимо. Це може зашкодити вашому здоров’ю.

* Засоби зв’язку.

Влада сповіщатиме про ситуацію та даватиме вказівки, які потрібно виконувати, тому подбайте про наявність мобільного інтернету, телебачення, придбайте радіоприймач, який може працювати від батарейок у разі аварії на електромережах. Отримуйте інформацію лише з офіційних джерел.

Також варто зібрати документи, адже вони можуть бути необхідними у разі евакуації.

Захистити себе від впливу радіації можливо лише за умови дотримання трьох основних правил – перебувати в укритті, стежити за офіційною інформацію та виконувати вказівки органів влади.

Інформація від Міністерства охорони здоров’я України