



ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ • ВЕРЕСЕНЬ 2022

ЗДОРОВА УКРАЇНА

НАЙАКТУАЛЬНІШЕ ПРО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ

ЩО СЛІД МАТИ ВДОМА, ЩОБ ЗАХИСТИТИСЯ ВІД НАСЛІДКІВ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ

Під час війни слід бути готовими до будь-якого розвитку подій, навіть до радіаційної аварії. Тим більше коли країна-агресор встановила контроль над Запорізькою атомною електростанцією. Саме тому населенню варто знати кілька правил, які допоможуть мінімізувати небезпеку.

Пам'ятайте: якщо у вашій місцевості сталася радіаційна аварія, слід негайно зайти у приміщення. Оптимально — перебувати в укритті. Або вдома, обов'язково вживши певних заходів безпеки.

1. Скотч, плівка, щільна тканина

Затулють вентиляційні отвори, щілини у вікнах та дверях, щоб у примі-

щення не проник радіоактивний пил. Для цього знадобляться скотч, плівка, щільна тканина. Після цього не підходьте до вікон і дверей, не вмикайте кондиціонер — усіяйко уникайте повітря з вулиці.

2. Мило, шампунь

Коли повернетеся додому з вулиці, змийте з себе весь пил та бруд. Якщо є змога — прийміть душ. Якщо ні — вимийте принаймні обличчя, руки, відкриті ділянки тіла. Не тріть шкіру, щоб не спровокувати подразнення і не занести забруднення в кров — просто намильте і змийте водою. Можна також скористатися вологими серветками.

3. Герметичні пакети, змінний одяг, взуття

Змивши з себе пил, перевдягніться у чистий одяг. Попередній складіть у пластикові пакети, найкраще — герметичні, покладіть подалі від людей і тварин.

4. Їжа і вода в закритій тарі

Запаси їжі та води краще зробити заздалегідь. Продукти зберігайте в герметичних контейнерах. Пити можна тільки пляшкову воду. Водопровідною припустимо лише мити продукти. Пам'ятайте, що кип'ятіння не допомагає позбутися радіації.

5. Запас ліків

Подбайте про запас ліків, які приймаєте постійно або які можуть вам знадобитися: знеболювальні, активоване вугілля в разі отруєння тощо. НЕ приймайте йодид калію без вказівки від органів влади, це небезпечно для здоров'я (детальніше — на сторінці 4).

6. Засоби зв'язку і документи

Будьте на зв'язку, щоб не пропустити сповіщення від органів влади. Забезпечте собі доступ до інтернету, телебачення, купіть портативний радіоприймач, який працює від батарейок. Зберіть документи в одному місці, вони можуть знадобитися в разі евакуації. Стежте за офіційними джерелами і виконуйте вказівки влади.

ЩО ТРЕБА МАТИ ВДОМА НА ВИПАДОК РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ



- Скотч, плівка, щільна тканина — герметизувати вікна, двері, вентиляцію
- Мило, шампунь — змити радіоактивний пил
- Герметичні пакети — скласти забруднений пилом одяг
- Змінний одяг та взуття
- Їжа в закритій тарі
- Пляшкова вода
- Запас ліків
- Засоби зв'язку
- Документи

ЩО РОБИТИ У РАЗІ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ

Радіаційна аварія застала вас на вулиці

Негайно зайдіть до найближчого приміщення. Найкраще — додому або туди, де ви зможете безпечно провести найближчу добу. Такі дії кращі, ніж одразу кудись евакуюватися, тому що стіни блокують більшість шкідливої радіації, яка з часом ослабне. Якщо можете швидко дістатися будівлі з бетонними або цегляними стінами — ідіть туди. Проте будь-яке приміщення краще, ніж вулиця. Тримайтеся подалі від стін і даху; якщо є підвал — краще бути там.

Перед входом до будівлі зніміть верхній шар одягу, на який міг осісти радіоактивний пил. Зайшовши, помийте з милом відкриті ділянки шкіри і перевдягніться в чистий одяг, якщо є така можливість. Забруднений одяг складіть у пакети і не контакуйте з ним.

Якщо до приміщення йти довго або ви не маєте можливості сховатися, захистіть ніс і рот маскою чи тканиною, щоб мінімізувати вдихання радіоактивного пилу.

Радіаційна аварія застала вас у приміщенні

У жодному разі не виходьте надвір, залишайтеся в будівлі. Щільно позачиняйте вікна і двері, вимкніть вентиляцію й кондиціонери, закрийте заслінки в печах і камінах. Ізолюйте всі щілини: повітря з вулиці не повинно потрапляти в приміщення. Тримайтеся подалі від вікон і даху, найкраще — перебувати в підвалі посередині будівлі.

Їжу тримайте в герметичних контейнерах, пийте пляшкову воду. Водою з крана можна митися і мити продукти, але краще її не пити.



Під час радіаційної аварії ви їдете в транспорті

Машина і автобус не можуть захистити людину від радіоактивного забруднення — їхній корпус занадто тонкий, а салон не герметичний, отже, пропускає пил. Потрібно якомога швидше зайти у приміщення. Зняти верхній шар одягу, помити відкриті ділянки шкіри і триматися подалі від стін — як у попередніх пунктах.

Якщо у вас є тварина

Домашніх тварин заберіть із собою в приміщення. Створіть їм запас води, їжі, забезпечте гігієнічні потреби на добу. Помийте тварину після вулиці з милом або шампунем, щоб змити радіоактивний пил. Самі при цьому надягніть рукавички і маску, а потім помийте обличчя і руки з милом.

Залишайтеся на зв'язку

Інтернет, телебачення або радіо необхідні, щоб стежити за офіційними повідомленнями — влада повідомить, як діяти далі, а за потреби оголосить евакуацію.

На випадок, якщо зникне електроенергія, майте заряджені павербанки для мобільного телефона та радіоприймач на батарейках. Намагайтеся не робити дзвінків без потреби, щоб не навантажувати мережу, краще надсилайте повідомлення.

Стежте за офіційними джерелами інформації: ресурсами вашої місцевої влади, Державної служби з надзвичайних ситуацій, Міністерства охорони здоров'я.

ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ



**Негайно знайдіть укриття
на найближчу добу**



**Зніміть та ізолюйте
верхній шар одягу**



**Вимийте з милом
відкриті ділянки шкіри**



**Залишайтеся у приміщенні
подалі від вікон і даху**



**Очікуйте інформації від влади
та виконуйте всі вказівки**

ПИТАННЯ/ВІДПОВІДІ

Йодна профілактика у разі радіаційної аварії

Під час аварії на ядерних установках атомної станції може статися викид радіоактивних ізотопів йоду, цезію, стронцію та інших елементів. Хмара з цими елементами поширюється на великі відстані, забруднюючи землю, воду, рослини та живі організми. Опади з хмари можуть осідати на шкірі та одязі людей, викликаючи зовнішнє опромінення. Якщо людина вдихне забруднене повітря чи з'їсть їжу, покриту радіоактивним пилом, то отримає внутрішнє

опромінення. Воно і є найнебезпечнішим. Значна частина викидів містить радіоактивний йод, або так звані радіоактивні ізотопи йоду.

Щитоподібна залоза дуже швидко поглинає радіоактивний йод, який потрапляє в організм. Щоб цього не сталося, потрібна йодна профілактика — «заповнити» залозу звичайним йодом, щоб у ній не лишилося місця для небезпечного.

? Що таке йодна профілактика?

Щоб захистити щитоподібну залозу від радіації, треба прийняти речовину під назвою «йодид калію», або ж калієву сіль йодидної кислоти, у таблетованій формі. Після цього залоза тимчасово блокується і не може накопичувати радіоізотопи йоду.

? Коли приймати йодид калію?

Препарат не можна використовувати для профілактики. Його приймають одноразово і виключно після офіційної вказівки. Місцеві органи виконавчої влади повідомлять про це всіма можливими способами: через інтернет, радіо, телебачення тощо.

Оптимальний ефект йодної профілактики досягається при завчасному прийомі препарату **за шість і менше годин до надходження радіоактивної хмари**. Прийом препарату залишається ефективним одночасно з надходженням цієї хмари та **через шість годин після неї**. **Не рекомендуємо прийом препарату через 24 години після надходження хмари.**

? То треба запитися йодидом калію?

Немає необхідності купувати профілактичний препарат самостійно. Держава закупила необхідну кількість таблеток і розподілила по ре-

гіонах відповідно до кількості населення. У разі аварії їх можна буде отримати у пунктах видачі в кожній громаді. Звісно ж, після офіційного сповіщення.

? Хто має приймати йодид калію і в яких дозах?

Слід уважно ставитися до дозування препарату. Потрібну дозу допоможе розрахувати лікар. Украв важливо не плутати міліграми (мг) і мікрограми (мкг). Препарат, доступний для йодної профілактики в Україні, містить 125 мг активної речовини в одній таблетці.

- Діти до 1 місяця — **16 мг**.
- Діти від 1 місяця до 3 років — **32 мг**.
- Діти від 3 до 12 років — **62,5 мг**.
- Підлітки від 13 до 18 років, дорослі до 40 років, вагітні та матері, які годують грудьми, — **125 мг**.
- Людям, старшим за 40 років, йодид калію **не призначають**, тому що їхня щитоподібна залоза його майже не засвоює.

? Чи можна випити якісь інші йодовмісні препарати?

Не можна в жодному разі для йодної профілактики вживати спиртовий розчин йоду або розчин Люголя — це неефективно та небезпечно. Такі види йодних розчинів не всмоктуються та не накопичуються в щитоподібній залозі, отже, не захистять

від радіоактивного йоду. Крім того, вони можуть зашкодити, спричинивши хімічні опіки ротової порожнини, стравоходу тощо.

Різнманітні йодовмісні вітаміни також не спрацюють, адже мають у десятки або сотні разів менший вміст активної речовини, ніж потрібно для захисту щитоподібної залози.

Так само не варто приймати йодид калію протягом тривалого часу або в неправильному дозуванні: одноразова профілактика майже ніяк не позначиться на людському здоров'ї, але регулярне приймання препарату може погіршити роботу щитоподібної залози.

**ЗАВАНТАЖИТИ
ДАЙДЖЕСТИ МОЖНА
ЗА ПОСИЛАННЯМ:**

