

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЙ НАСЕЛЕННЯ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ



В умовах війни важливо розуміти алгоритм дій у разі різних надзвичайних ситуацій. Одна з таких – радіаційна аварія.

**Радіаційна аварія** – це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-енергетичної установки, обладнання або пристрою, при якому відбувся вихід радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за межі їх безпечної експлуатації, що призводить до опромінення населення та забруднення навколишнього середовища.

*Основними вражаючими факторами таких аварій є:*

- Радіаційний вплив;
- Радіоактивне забруднення.

Аварії можуть супроводжуватися вибухами та пожежами. Через радіаційний вплив у людини можуть бути порушені життєві функції різних органів (органи кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту тощо) та може розвиватися променева хвороба під впливом іонізуючих випромінювань.

Найперше правило – слухайте інформацію органів влади, ДСНС України та інших установ, які координуватимуть на місцях.

**У разі аварії на радіаційно - небезпечному об'єкті повідомлення може містити наступну інформацію:** «Увага! Говорить оперативний черговий пункту управління Департаменту муніципальної безпеки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації).



Громадяни! Сьогодні ... (дата, місяць і час) трапилася аварія на ..... на радіаційно - небезпечному об'єкті з викидом в повітря радіоактивних речовин. Хмара радіоактивного повітря поширюється у ... (такому-то) напрямку з швидкістю ... км/г і досягне: ... (міст і районів)

через ... (хв., год.). В зону можливого випадання радіоактивних опадів потрапляють: ... (іде перерахування міст, населених пунктів, районів).

Жителям міста Києва із приміщень не виходити, зачинити вікна, двері, здійснити герметизацію квартир (будинків) та місць утримання домашніх тварин. Пам'ятайте, що підвальні, заглиблені і загерметизовані приміщення є надійним місцем укриття від радіоактивних опадів.

Всім громадянам прийняти йодистий препарат та привести у готовність засоби індивідуального захисту органів дихання і шкіри і постійно тримати їх при собі. По нашій команді або при необхідності одягніть їх. При собі майте плівкові (полімерні) накидки, плащі або куртки.

Повідомте про це сусідів. Слухайте наступні наші повідомлення Надалі дійте відповідно до вказівок оперативного чергового пункту управління Департаменту муніципальної безпеки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації)».

### **ЯК ДІЯТИ ПРИ ОПОВІЩЕННІ ПРО РАДІАЦІЙНУ АВАРІЮ?**

Якщо у вашій місцевості трапиться радіаційна надзвичайна ситуація, вам необхідно залишатися в приміщенні або негайно зайти до нього, якщо ви перебуваєте на вулиці. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуювальне випромінювання у 2 рази, цегляного – у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону – у 40–100 разів.



- Зайдіть в укриття, підвал або в середину будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі.
- Заберіть всередину домашніх тварин.
- Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.
- Зробіть кількадечний запас води у герметичних ємностях. Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу.
- Підготуйте маску, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання.
- Слідкуйте за подальшими повідомленнями від рятувальників ДСНС України, поліції, місцевої влади.

### **ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВАМ НЕОБХІДНО ВИЙТИ З УКРИТТЯ?**

- Виходьте лише у разі нагальної потреби. Користуйтеся респіратором, одягніть плащ та гумові чоботи й рукавички.
- Не роздягайтеся на вулиці, не сідайте на землю і не куріть, не купайтеся у відкритих водоймах, не збирайте гриби або лісові ягоди.

- Перед входом до приміщення вимийте взуття, очистіть вологою щіткою верхній одяг, потім зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил. Помістіть цей одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його подалі від людей і домашніх тварини.
- Помийтеся. Якщо така можливість є, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани.
- Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя протріть повіки, вії, вуха.
- Одягніть чистий одяг. Територію біля будинку періодично зволожуйте, а в приміщенні щодня проводите ретельне вологе прибирання із застосуванням мийних засобів.

### **ЯК БЕЗПЕЧНО ХАРЧУВАТИСЯ ТА ПИТИ ВОДУ В УМОВАХ РАДІОАКТИВНОГО ЗАБРУДНЕННЯ?**

Вживайте воду лише з перевірених джерел. Допоки рятувальники чи влада не повідомляють про безпеку водопровідної води, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

**Кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин.** Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

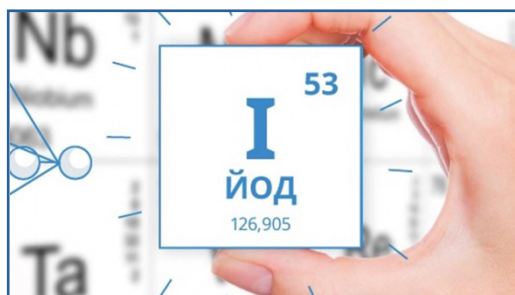
Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, не буде містити радіоактивних речовин. Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття себе тощо.

Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

Ретельно мийте перед їжею руки і полощіть рот 0,5% розчином питної соди. Безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Також безпечною є їжа, яка зберігалася у холодильнику або морозильній камері.

Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Перед використанням протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

## ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ЗАХОДИ ЙОДОПРОФІЛАКТИКИ В УМОВАХ РАДІАЦІЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ?



У разі аварії на на радіаційно - небезпечному об'єкті може відбутися викид радіоізоотопів йоду, цезію, стронцію та інших радіонуклідів.

У результаті викиду може утворитися радіаційна хмара, яка по своїй протяжності може забруднювати ґрунт, поверхні, їжу та воду. Крім того, опади з хмари можуть осідати на шкірі та одязі людини. Так виникає зовнішнє опромінення, а при споживанні забруднених харчових продуктів – внутрішнє.

Значна частина викидів містить радіоактивний йод, або так звані радіоактивні ізоотопи йоду («поганий йод»). Якщо не вживати заходів захисту, то в такому разі радіоактивний йод дуже легко і швидко поглинається щитоподібною залозою (особливо у дітей) і може призвести до її захворювань.

Значний ризик для здоров'я має внутрішнє опромінення, – коли радіоізоотопи потрапляють в організм людини через вдихання повітря чи споживання забруднених продуктів.

**Щоб зменшити негативний вплив радіоактивного йоду на щитоподібну залозу, використовується калій йодид. Такий захід називають йодною профілактикою. Після прийому препарату відбувається блокування щитоподібної залози, що перешкоджає накопиченню в ній радіоізоотопів йоду. Йодна профілактика здійснюється лише після офіційного оповіщення в ЗМІ. Шановні громадяни! Зберігайте спокій і не скуповувати в аптеках препарати йоду, а в магазинах – йодовану сіль.**

Оповіщення про прийом препаратів йоду проводиться місцевими органами виконавчої влади всіма доступними засобами масової інформації.

Оптимальний ефект йодної профілактики досягається при завчасному прийомі препарату за 6 і менше годин до надходження радіоактивної хмари. Прийом препарату залишається ефективним одночасно з надходженням «хмари» та через 6 (8) годин після. Не рекомендуємо прийом препарату через 24 годин після надходження хмари.

### **Де брати калій йодид у разі потреби?**

Держава закупила необхідну кількість йодиду калію. Кожен регіон отримав необхідну кількість з розрахунку чисельності населення. У разі аварії будуть оперативно визначені пункти його видачі, найближчі до місця проживання людей.

Якщо аварія вже сталася, категорично не рекомендовано залишати місце укриття до офіційних повідомлень місцевої влади. Так можна наразитися на ще

більшу небезпеку. У будь-якому випадку варто чекати сповіщень від місцевої влади.

### **Кому і в яких дозах потрібно приймати йодиду калію?**

- діти до 1 місяця (немовлята й діти, які перебувають на грудному вигодовуванні) – 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.

Людам старшим за 40 років калій йод не призначають!

**Дана інформація носить рекомендаційний характер. За більш детальною консультацією щодо прийому препаратів йоду зверніться до сімейного лікаря чи лікаря-ендокринолога.**

### **Які наслідки прийому йодиду калію?**

Тимчасова блокада функції щитоподібної залози та одноразове введення йодовмісних препаратів практично не позначається на стані здоров'я дітей та дорослих. Але якщо приймати такі препарати протягом тривалого часу і у неправильному дозуванні, підвищується ризик зниження функції щитоподібної залози. Отже, приймати йодовмісні препарати для профілактики не варто.

Використання спиртового розчину йоду чи розчину Люголя є неефективним та завдасть лише шкоду!

# Йодна профілактика у разі радіаційної аварії

Йодну профілактику проводять  
**тільки після офіційного оповіщення!**  
Для цього приймають йодид калію.



## Коли оптимально приймати препарат?

- за 6 і менше годин до надходження радіоактивної хмари.
- одночасно з надходженням хмари та через 6 годин після.

⚠️ Приймати препарат через 24 години після надходження хмари – НЕ рекомендовано.

## Кому і в яких дозах потрібно приймати йодид калію?

### Йодид калію приймають одноразово:

- 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 калій йод не призначають.  
Використання спиртового розчину йоду чи розчину Люголя є неефективним та шкідливим!

## ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. <https://dsns.gov.ua/>
2. <https://idundcz.dsns.gov.ua/>
3. <https://phc.org.ua/>
4. <https://moz.gov.ua/>

