**Що робити у разі ядерного вибуху: основні поради, інструкція для виживання. Як діяти, якщо раптом станеться вибух на АЕС.**

**Ці прості правила повинен знати в реаліях сьогодення кожен.**

## Радіаційна аварія: що потрібно робити?

**Насамперед, необхідно слухати інструкції працівників ДСНС та інших установ, які координують дії населення на місцях.**

**Якщо аварія трапилася неподалік вашого місця проживання:**

* **залишайтеся в приміщенні або негайно зайдіть в нього (при перебуванні на вулиці);**
* **знайдіть укриття (підвал або хоча б середина будинку), тримайтеся якнайдалі від стін та даху, адже радіоактивний пил осідає на всіх зовнішніх поверхнях;**
* **за можливості заберіть всіх домашніх тварин з собою в укриття;**
* **закрийте та спробуйте заблокувати двері, вікна в приміщенні, не підходьте до них;**
* **зробіть запас води на кілька днів, набравши її в ємності або просто у ванну;**
* **всі продукти, які є в будинку, загорніть в плівку, покладіть в шафу чи холодильник;**
* **підготуйте респіратор, маску або хоча б ватно-марлеву пов'язку - ними можна захистити дихальні шляхи;**
* **стежте за повідомленнями від поліції, ДСНС та місцевої влади.**

## Якщо раптом потрібно вийти з укриття: як діяти?

Виходити на вулицю можна **лише за ГОСТРОЇ необхідності**. Перед тим, як вийти: **одягніть респіратор, гумові рукавички, гумові чоботи і плащ**.

Чого **НЕ можна робити на вулиці**:

* **не роздягайтеся;**
* **не купайтеся в відкритих водоймах;**
* **не сідайте на землю;**
* **не збирайте ягоди, гриби, фрукти, овочі.**

- Коли **повернулися** **додому**, одразу **зніміть весь верхній одяг.** Але робіть це максимально обережно, адже на ньому залишається велика кількість радіоактивного пилу.

- Одяг потрібно **помістити в герметичний контейнер або пластиковий пакет**та зберігати подалі від свого укриття, місця скупчення людей, тварин.

- Після цього **обов'язково помийтеся або прийміть душ із милом**. Також не забудьте **вимити голову шампунем**. Кондиціонер для волосся використовувати заборонено. Вони можуть бути закриті радіоактивним пилом. Не дряпайте і не тріть шкіру. Адже пил може потрапити в рани.

- Якщо можливості прийняти душ **немає**, **ретельно вимийте руки, обличчя і всі відкриті ділянки тіла проточною водою**. Не забувайте про мило.

- У разі, коли немає доступу до води, підійдуть вологі серветки або просто волога тканина.

- Протріть вуха, повіки, вії.

Після цих дій потрібно відразу **одягнути чистий одяг.**

* **Що їсти і пити після ядерного вибуху?**

**Яку їжу можна використовувати**:

* безпечною для вживання вважається будь-яка їжа у вигляді консервів, пляшок, банок, коробок (міцно закрита, запаяна);
* додайте в раціон продукти, які зберігалися в холодильнику, морозильній камері.

**Як правильно їсти:**

* перед відкриттям банки, пляшки, консерви, протріть всю її поверхню вологою тканиною;
* все кухонне приладдя перед використанням також потрібно протирати вологою серветкою, рушником;
* всю використану тканину покладіть в контейнер чи герметичний пакет, зберігайте подалі від тварин і людей!

**Як і що пити:**

* воду можна вживати лише з перевірених джерел;
* якщо влада міста чи рятувальники не повідомляли, що водопровідна вода придатна до споживання**, її** **використовувати не варто**;
* вода в пляшках надійно захищена, але їх поверхню перед цим потрібно протирати;
* **кип'ятіння жодним чином не впливає на радіаоктивні часточки**;
* у пляшках чи герметичних контейнерах потрібно мати запас води;
* **всі напої, які знаходяться в холодильнику, вважаються безпечними**;
* **вода в водонагрівачі чи унітазі не містить радіоактивних часточок**;
* **забруднена колодязна та водопровідна вода може використовуватися лише для миття себе та інших предметів**.
* **Йодопрофілактика: коли вона потрібна і як її робити?**

Як тільки ви отримали повідомлення про ядерний вибух чи аварію на АЕС, відразу проведіть йодопрофілактику:

* протягом **7 перших днів потрібно приймати по одній таблетці** (0,125 г) йодистого калію - для дітей віком до 2 років по 0,04 г (частина таблетки);
* якщо у вас немає йодистого калію, можна використовувати 5% йодистий розчин: пити його потрібно по 3-5 крапель на склянку води, а для дітей віком до 2 років - по 1-2 краплі.

**Як вижити під час ядерного вибуху : 8 порад**

**1.Порада перша**

Якщо у вас є добре обладнане приміщення глибоко під землею, на поверхню краще кілька місяців не підніматися. Там повинне бути все необхідне для життєдіяльності: чиста вода, їжа, медикаменти. Варто запам'ятати, що входить в протирадіаційну аптечку:

* Ондансетрон - протиблювотний засіб, який усуває нудоту, необхідний для боротьби з основними проявами первинної реакції при радіаційному впливі.
* Калій йодид - для профілактики накопичення радіоактивного йоду в щитовидній залозі.
* Радиогардас - для профілактики накопичення в організмі та прискорення виведення з нього радіоізотопів цезію та рубідію.

**2.Порада друга**

Якщо у вас немає спеціального приміщення, але ви змогли знайти тимчасовий прихисток від радіації, варто залишатися там доки не спаде друга хвиля радіації і кілька разів не пройде радіаційний дощ. Повинно пройти хоча б кілька днів, а краще місяць. Лише після цього можна вирішувати, чи варто покидати прихисток вам і вашій родині.

## 3.Порада третя

Якщо ядерний вибух застав вас в звичайному підвалі, не варто хвилюватися. В такому разі дуже важливо діяти чітко і злагодженно. Швидко закрийте всі щілини та двері (бажано залізними листами) і два-три найближчих дні залишайтеся в підвалі. Від радіації вас це не врятує, але ви зможете перечекати радіоактивний дощ та пил.

## 4.Порада четверта

У випадку ядерного вибуху дуже важливо залишатися разом, адже одноосібно не виживе ніхто. Зберіть усю їжу та воду, яка є в людей, що опинилися поряд з вами, та розділіть на рівні невеликі порції на всіх.

## 5. Порада п'ята

Щоб мінімізувати відходи життєдіяльності краще нічого не їсти в перший день після ядерного вибуху. Також варто відразу створити окремий куток в підвалі чи в місці тимчасового прихистку, де всі будуть справляти свої природні потреби.

## 6. Порада шоста

Якщо ви вже перечекали перші дні в підвалі і вирішили покинути притулок та рухатися в більш безпечне місце, необхідно робити це за вітром (тобто, щоб вітер дув вам у спину). Також не забудьте прикрити нижню частину обличчя вологою тканиною, так ви будете вдихати менше радіоактивного пилу і збережете легені.

## 7. Порада сьома

Не забудьте взяти з собою одяг з довгими рукавами і каптуром, невеликий запас їжі (вся вона повинна залишатися в герметичній упаковці), респіратор (за можливості протигаз), рукавички, гумові чоботи і захисні окуляри. Коли прибудете в безпечне місце не забудьте це все акуратно зняти, не торкаючись голою шкірою.

## 8. Порада восьма

## Зона ураження зазвичай простирається -3-5 км, саме стільки вам прийдеться пройти Під час своєї подорожі не торкайтесь оголеними руками до інших предметів, навіть до землі.