

Рекомендації для населення щодо дій у випадку застосування ядерної чи хімічної зброї

Дії у випадку можливого ядерного вибуху (на атомній електростанції, при застосуванні ядерної зброї)

1. Найбільшу небезпеку становлять радіонукліди, які знаходяться у частинках аерозолів і осідають на різноманітні поверхні.
2. Найбільш уразливий орган до дії радіації (радіоактивності, іонізуючого випромінювання (ІВ)), це очі. Найбільш стійкий орган до дії ІВ – це шкіра. Однак треба слідкувати за тим, щоб радіонукліди, які розпиляться внаслідок вибуху, у вигляді часток пилу, все ж не потрапили на шкіру, оскільки при торканні очей, або губ радіонукліди можуть потрапити всередину організму.

Тому потрібно залишатися в приміщенні або негайно зайти в нього (при перебуванні на вулиці) (і не забути домашніх тварин). Закрийте щільно двері, вікна в приміщенні (щілини заклейте), попередньо зробіть запас води на кілька днів (мінімум на 3-4), набравши її в ємності і у ванну (ванну накрити плівкою). Всі продукти, які є в будинку, загорніть в плівку, покладіть в шафу чи холодильник. Підготуйте респіратор, маску або хоча б ватно-марлеву пов'язку. Стежте за повідомленнями від поліції, ДСНС та місцевої влади (можлива екстренна евакуація).

Безпечною для вживання вважається будь-яка їжа у вигляді консерв, пляшок, банок, коробок); 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 радіоактивні 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.

Вже через 3-4 дні (більш безпечний термін 7-8 днів) особливо небезпечні радіоактивні речовини знизять свою убивчу дію. При виході на поверховість дотримуйся цю інструкцію. Захищати органи дихання протигазом або маскою, на крайній випадок підійде волога ганчірка. Якщо є можливість, уникай пересування під час вітру з боку епіцентру вибуху. Воду краще пити пляшкову, яка була розфасована до вибуху. Всі частини тіла повинні бути закриті. Не можна попадати під дощ. 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. Після цього обов'язково помийтеся або прийміть душ із милом. Також не забудьте вимити голову шампунем. Кондиціонери для волосся використовувати неможна. Якщо у вас немає можливості прийняти душ, 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.

3. Також небезпека полягає в тому, що наш організм не розпізнає радіоактивність. Він не ідентифікує радіоактивні елементи і засвоює їх. І ці елементи будуть опромінювати тканини нашого організму, зумовлюючи необоротні зміни. Наш організм буде менше засвоювати радіоактивні елементи всередину, якщо у ньому буде більше «правильних» елементів. Саме тому зараз усі стараються придбати йод. Для правильного функціонування нашого організму щитовидна залоза потребує декілька міліграмів йоду на добу. Тому якщо в організмі буде достатньо «хорошого» йоду, то радіоактивний йод просто не засвоїться. Звідси важлива рекомендація – поповнити запас йоду в організмі. Це треба робити обережно, надлишок навіть «хорошого» йоду це теж погано. **Протягом 7 перших днів потрібно приймати по одній таблетці (0,125 г) йодистого калію в день, для дітей віком до 2 років по 0,04 г (частина таблетки); якщо у вас немає йодистого калію, можна використовувати 5% йодистий розчин - потрібно його додавати по 3-5 крапель на склянку води (чаю, соку), а для дітей віком до 2 років - по 1-2 краплі на 100 мл молока(консервованого) або годувальної суміші. Також наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 діб. У випадку відсутності вищевказаного**
- можна купити і використовувати морську сіль або вітаміни у яких йод вказаний, як мікроелемент. Також є сполуки (натуральні полісахариди) які добре зв'язують радіонукліди. Це альгінати. Як харчова добавка вони містяться у багатьох продуктах, наприклад у білому морозиві «Пломбір» будь-якої фірми. Тому можна закупитися морозивом і

регулярно його вживати, розуміючи, що цим самим ми підтримуємо свій організм.

Джерело: <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki-1/nebezpeki-texnogenogo-xarakteru/radiaciina-nebezpeka>

Хімічна небезпека

1. Навіть при використанні стійких різновидів хімічної зброї найбільш небезпечною є перша година розпилення.
2. Не можна, щоб хімічні речовини попадали на шкіру або в очі. **Потрібно використовувати маски, і вони повинні дуже щільно облягати лице. Бажано, щоб було декілька шарів масок і між ними прошарок якогось адсорбенту, наприклад активованого вугілля, білого вугілля (SiO_2) і т.д. Тому зробіть запас масок, респіраторів, адсорбентів білого або активованого вугілля. Бажано, першу годину не розмовляти.**
3. Шкідливі хімічні речовини часто можуть бути у вигляді аерозолів або диму. Іноді ці шкідливі речовини є нанесеними на дрібнодисперсні адсорбенти, наприклад каолін, тальк, алюмінати. Якщо їх змочити вони стають важчими і будуть осідати до землі, даючи шлях чистому повітрю). Оскільки дезактивація забруднених поверхонь проводиться водою із миючими засобами, то ефективним знаряддям проти розпиленої у приміщенні хімічної речовини може стати пінний вогнегасник.
4. Вода також є основним способом знезараження повітря (антидот), тому що усі хімічні сполуки у воді гідролізують (розкладаються), що призводить до значної втрати ними шкідливих властивостей.
5. Вживання у їжу сухофруктів (або просто яблук) у складі яких є пектин може допомогти. Ця речовина сама по собі є хорошим адсорбентом і проводить детоксикацію організму, так, як і альгінати. Також варто споживати у їжу антиоксиданти. Антиоксиданти, як відомо знешкоджують у організмі вільні радикали. Найвідоміший (і найдешевший) антиоксидант – вітамін С.
6. Алкоголь не виводить радіонукліди або токсичні хімічні речовини з організму. Молекули етилового спирту (основа алкоголю) навпаки проникають через всі захисні мембрани організму, і, оскільки спирт є хорошим розчинником, він не виведе, а навпаки розчинить і «заведе вглиб організму» отруйні речовини. Крім того, молекули спирту «забирають на себе» молекули води, яка, є важливою для зменшення сили отруєння.
7. Зв'язують і виводять отруйні речовини із організму молоко, яєчний білок, і як вже було сказано альгінати і пектин.