**Міністерство охорони здоров’я України**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ**

**ДУ «ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я ІМ. О.М. МАРЗЄЄВА НАМН УКРАЇНИ»**

**ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ**

**Правила**

**поведінки населення в умовах застосування**

**ядерної зброї чи виникнення радіаційної аварії**

|  |
| --- |
| АВТОРИ:Д. МЕД. Н., ПРОФЕСОР, АКАДЕМІК НАМНУ ЯВОРОВСЬКИЙ О.П.Д. МЕД. Н., ПРОФЕСОР СКАЛЕЦЬКИЙ Ю.М.Д. МЕД. Н., ПРОФЕСОР ОМЕЛЬЧУК С.Т.К. МЕД. Н., ДОЦЕНТ БРУХНО Р.П.К.Б.Н., СТ.Н.С. МИХАЙЛЕНКО П.М. |

# Рекомендовано до видання:

Вченою радою Національного медичного університету імені О. О. Богомольця МОЗ України від 30.08.2022 р. (протокол №1)

Вченою радою ДУ «Інститут громадського здоров’я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» від 14.06.2022 р. (протокол № 2)

м. Київ – 2022

|  |  |
| --- | --- |
| ***Суть впровадження:*** | розроблено базові правила поведінки населення в умовах застосування ядерної зброї чи виникнення радіаційної аварії. |

Пропонується для широкого розповсюдження серед населення, зокрема, шляхом активного поширення серед працюючих в організаціях та підприємствах усіх форм власності.

Завдяки ретельному плануванню та підготовці населення до дій на випадок застосування ядерної зброї чи виникненні радіаційної аварії можна врятувати багато, якщо не більшість, життів.

У разі застосування ядерної зброї чи радіаційної аварії відбувається радіоактивне забруднення місцевості, яке є одним із уражаючих факторів. Радіоактивне забруднення місцевості у випадку ядерного вибуху формується протягом 2-х годин, а в разі радіаційної аварії цей процес більш тривалий.

Найбільш критичними після ядерного вибуху чи радіаційної аварії є перші 24–72 години. Через період часу, кратний 7-ми, рівні радіоактивного забруднення на сліді радіоактивної хмари ядерного вибуху зменшуються у 10 разів: через 7 годин – у 10 разів, через 49 годин – у 100 разів і т. д.

У разі ядерної чи радіаційної катастрофи підтримуйте зв’язок з аварійно-рятувальними службами. Виконуйте вказівки відповідальних осіб органів влади – це може врятувати ваше життя. Інформуйте сусідів про отримані повідомлення.

Як тільки офіційно повідомили (оповістили) про небезпеку радіоактивного забруднення внаслідок застосування ядерної зброї (радіаційної аварії), необхідно негайно одягти засоби захисту органів дихання (можна використати протипилову тканинну маску або ватно-марлеву пов’язку) та прямувати до захисної споруди (сховище, протирадіаційне укриття, підвал).

Щоб захистити себе та свою родину, заходьте всередину будівель, залишайтеся всередині, слідкуйте за оновленнями на Ваших мобільних пристроях зв’язку для отримання додаткової інформації. Коефіцієнт ослаблення радіації в будинках і спорудах залежить від будівельного матеріалу, конструкції та поверховості: дерев’яні будинки знижують рівень радіації у 2–3 рази, а підвали цих будинків – у 7–10; одноповерхові кам’яні будинки – у 10, їх підвали – у 40–50; багатоповерхові кам’яні будинки – у 400–500, а їх підвали (сховища) – у 1000 разів.

Найбільш небезпечними для перебування в разі радіоактивного забруднення місцевості є перший та останній поверхи будівель.

Якщо захисна споруда розташована надто далеко і немає засобів захисту органів дихання, слід залишатися вдома. Увімкнуть усі можливі засоби масової інформації та стежте за повідомленнями і розпорядженнями штабу цивільного захисту та/або місцевих органів влади. Слід тримати мобільні засоби зв’язку зарядженими, мати при собі зарядний пристрій, зачинити вікна, двері, завісити їх щільною тканиною або ковдрою, перекрити вентиляційні канали, віддушини, заклеїти щілини у віконних рамах.

Сховайте продукти в холодильник або інші надійні для захисту місця, максимально ізолюйте їх від зовнішнього впливу (харчова плівка, контейнери тощо). Створіть запас води. Продукти харчування і вода (артезіанська, водопровідна) в будь-якій упаковці може вживатися в їжу без обмежень. Ніколи не є зайвим миття рук з милом та полоскання рота. У виняткових випадках одноразово можна вжити продукти харчування або воду, потенційно радіоактивно забруднені. Однак за можливості доцільно проводити перевірку на вміст радіоактивних речовин у продуктах харчування та воді за допомогою побутових дозиметрів.

З метою уникнення радіоактивного забруднення шкірних покривів бажано використовувати плащі з каптурами, накидки, комбінезони, гумове взуття, рукавички.

Перебуваючи на вулиці, у дворі, не сідайте на землю, лавки, не куріть, не приймайте їжу, не роздягайтесь. Після повернення з вулиці додому (інше приміщення) зніміть верхній одяг і взуття та протріть вологою серветкою видимі шкірні покриви. Ці прості заходи більш ніж на 90% зменшують зовнішнє радіоактивне забруднення.

Перед повторним використанням одяг слід витрусити, а взуття протерти чистою вологою серветкою (ганчіркою), якщо ці заходи не здійснені відразу після прибуття у приміщення.

Йодна профілактика є актуальною як у випадку застосування ядерної зброї, так і радіаційної аварії.

Оптимальним варіантом для цього є одноразовий прийом йодиду калію в таких дозуваннях: діти до 1 місяця (немовлята та 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, матері, які годують груддю – 125 мг.

Нанесення на шкіру у вигляді сіточки спиртового розчину йодиду калію (розчину Люголя) або вживання 3–5 крапель цього розчину з теплою водою чи молоком є мало ефективним.

Найстрашнішим, що може бути у випадках застосування ядерної зброї або радіаційної аварії, це паніка. Не слід піддаватися її впливу.

Друкарня НМУ. 2022. Зам. 108\*р. – 100