

План дій для населення на випадок будь-яких надзвичайних ситуацій пов'язаних із застосуванням ядерної зброї, «брудної бомби» чи в разі аварії на АЕС

Ядерна зброя є зброєю масового ураження. Ядерні заряди можуть бути розміщені на різних типах ракет, торпед, бомб та артилерійських снарядів, якими росія постійно обстрілює нашу територію. Зрозуміти, що це саме ядерна зброя, можна тільки після безпосереднього вибуху та отримання даних про радіоактивне забруднення території.

Радіологічний розсіюючий пристрій або, як ще називають, «брудна бомба», фактично є вибухівкою з радіоактивним матеріалом. Під час детонації радіоактивні речовини поширюються вибуховою хвилею.

У випадку застосування ядерної зброї, використання «брудної бомби» або вибуху на АЕС **головне правило лишається незмінним: почувши сирену, прямуйте в укриття.**

Увімкніть радіо, телебачення або скористайтесь інтернетом для отримання сповіщення про відповідну загрозу та про подальші дії.

Оперативну інформацію має повідомити ДСНС, Генштаб, поліція чи місцева влада на сторінках їх офіційних сайтів чи соцмереж або в офіційних каналах у Viber чи Telegram. Якщо інтернет-зв'язок буде нестабільним, можна використовувати полегшені версії соцмереж (Facebook Lite, Messenger Lite).

Однак є велика ймовірність, що в зоні ураження ядерною зброєю зовсім не працюватиме інтернет та засоби зв'язку, буде відсутнє електропостачання. А тому заздалегідь подбайте про наявність радіоприймача з живленням від батарейок. Це може бути єдиним засобом зв'язку в надзвичайній ситуації.

Якщо ядерний вибух застав вас на вулиці

- Помітивши спалах у небі (або його відбиття від поверхонь), у жодному разі не дивіться в той бік. Це загрожує опіком рогівки, спалаховою сліпотою та опіком очей.
- Лягайте на землю. Спробуйте знайти в секундній доступності заглиблення або виступ, за яким можна сховатись від ударної хвилі та уламків.
- Спробуйте закрити всі відкриті частини тіла: ляжте ногами в бік вибуху, обличчям донизу, підкладіть руки під себе, щоб захистити їх від опіків та травмувань.
- По можливості, прикрийте вуха навушниками — це захист від баротравми.
- Прикрийте рот і ніс маскою, тканиною одягу або хусткою, дихайте через них. Однак ці підручні засоби не можуть повністю захистити від внутрішнього опромінення. Тому важливо якнайшвидше потрапити в укриття.

- Біжіть в укриття одразу, як з'явиться можливість звестися на ноги й коли минула вибухова хвиля від застосування ядерної зброї.

Бігти в укриття треба враховуючи напрям вітру. Якщо він дме з епіцентру вибуху – пересувайтесь перпендикулярно (ліворуч або праворуч) напрямку вітру. В іншому випадку – рухайтесь проти вітру.

Головний критерій пошуку укриття – хвилинна доступність. Якщо поруч немає спеціально обладнаного сховища, найкраще підійде підвал або центр великих бетонних будівель з мінімальною кількістю вікон та дверей. Зони будівлі, де найбезпечніше сховатись у разі застосування ядерної зброї, дивіться на ілюстрації.

- Перш, ніж потрапити в укриття, зніміть верхній шар одягу. Це може усунути до 90% радіоактивного забруднення й зменшить час, протягом якого ви перебуваєте під впливом опромінення. Щоб запобігти розсіюванню радіоактивного пилу, будьте дуже обережні, знімаючи одяг, намагайтесь уникнути контакту шкіри з забрудненим одягом. Покладіть одяг в поліетиленовий пакет або герметичний контейнер. Найкращим варіантом буде переодягнутися повністю та якнайшвидше провести дезактивацію.

- Переконайтесь, що в приміщення, яке ви використовуєте як укриття, не потрапляє повітря ззовні. Закрийте всі вікна, двері, вентиляційні отвори, вимкніть кондиціонер та обігрівач. За можливості перейдіть у кімнату, де немає вікон.

- Дистанціюйтесь від інших людей у приміщенні, не торкайтесь їх. Ви можете спричинити радіоактивне забруднення одне одного.

- Не їжте й не торкайтесь нічого, що могло зазнати радіоактивного забруднення.

- Проведіть **дезактивацію** – заходи для очищення від радіаційного забруднення тіла, приміщення, поверхонь та предметів, з якими ви контактуєте.

- Для змивання радіоактивного забруднення зі шкіри та поверхонь можна використовувати водопровідну воду, якщо не було офіційних повідомлень про заборону її використання!

- Рекомендовано прийняти прохолодний душ з використанням миючих засобів. Уникайте сильного тертя шкіри, це може призвести до пошкодження шкіри та потрапляння радіонуклідів до організму.

- Якщо немає змоги прийняти душ, омийте всі відкриті ділянки шкіри, особливо руки й обличчя. Використовуйте мило й велику кількість води. Не тріть шкіру в місцях, де є подряпини чи рани, аби запобігти потраплянню радіонуклідів до організму. Якщо у вас зовсім немає доступу до води, скористайтесь вологою серветкою, чистою вологою тканиною або вологим паперовим рушником. Ретельно протріть усі відкриті ділянки шкіри.

- Поверхні й предмети протріть вологою ганчіркою або серветкою. Це обов'язково, не залежно від того, яке приміщення ви використовуєте як укриття.

- За можливості одягніть чистий, щільний максимально закритий одяг, що не міг зазнати радіоактивного забруднення.
- Знайдіть джерело інформації (радіо, телевізор, інтернет). Аби не пропустити інструкції, не вимикайте радіоприймач або інший засіб зв'язку.
- Залишайтесь в укритті впродовж 24 годин, якщо органи влади не нададуть інших інструкцій щодо переміщення чи евакуації.

Якщо ядерний вибух застав вас у приміщенні

- Переконайтесь, що в приміщенні не потрапляє повітря. Закрийте всі вікна, двері, вентиляційні отвори, вимкніть кондиціонер та обігрівач. За можливості перейдіть у кімнату, де немає вікон.
- Залишайтесь в укритті впродовж 24 годин, якщо органи влади не нададуть інших інструкцій щодо переміщення чи евакуації. Аби не пропустити інструкції, не вимикайте радіоприймач або інший засіб зв'язку.
- Не їжте й не торкайтесь нічого, що могло зазнати радіоактивного забруднення.
- Якщо члени вашої сім'ї на момент застосування ядерної зброї були в іншому укритті, вони мають залишитись там, доки не буде дозволу покинути його.
- Тримайте своїх домашніх тварин усередині укриття.
- Не вживайте водопровідну воду до отримання відповідного повідомлення про її безпечність.

Якщо ядерний вибух застав вас у дорозі

- Помітивши спалах у небі (або його відбиття від поверхонь), у жодному разі не дивіться в той бік. Це загрожує опіком рогівки, спалаховою сліпототою та опіком очей.
- Зупиніть автомобіль на безпечній частині дороги.
- Закрийте всі вікна, двері, люки та будь які отвори, перекрийте потік повітря ззовні.
- Прийміть захисну позу (закрийте голову руками та опустіть лікті на коліна).
- По можливості, прикрийте вуха навушниками — це захист від баротравми.
- Прикрийте рот і ніс маскою, тканиною одягу або хусткою, дихайте через них, поки не опинитесь в укритті: це має захистити вас від потрапляння радіонуклідів в організм.
- Після вибуху негайно треба знайти укриття. Головний критерій – хвилинна доступність. Якщо поруч немає спеціально обладнаного сховища, найкраще підійде підвал або центр великих бетонних будівель з мінімальною кількістю вікон та дверей.

Якщо ваша дитина під час ядерного вибуху – у школі або садочку

Якщо на момент ядерного вибуху ваша дитина знаходиться в закладі освіти, вона має залишатись там в укритті з рештою дітей

Навіть якщо школа або садок в п'ятихвилинному доступі від дому, не потрібно виходити з укриття і забирати дитину. Це нашкодить вам, бо на вулиці ви можете зазнати радіаційного впливу, вашій дитині, а також іншим дітям й вчителям або вихователям, які перебувають в укритті школи чи садочка.

Згідно норм безпеки приміщення для укриття мають загерметизувати зсередини, аби туди не потрапляли шкідливі речовини ззовні. Батьки, що прийшли з вулиці, можуть переносити на одязі радіоактивний пил, або він разом з повітрям може потрапити у приміщення, де переховуються діти.

Тож вийти назовні означає наражати на небезпеку не лише себе, а й дітей та персонал. У випадку аварії з викидом або ядерного вибуху у будь-якій споруді безпечніше, ніж на вулиці.

Перша допомога постраждалому від ядерної зброї

При наданні допомоги постраждалому першочергово необхідно видалити радіоактивні речовини з його одягу (роздягнути або попросити роздягнутися) та обробити шкіру теплою водою з милом.

Видалення одягу, очищення шкіри, ран, отворів тіла необхідне для запобігання потрапляння радіонуклідів до організму та зменшення дози опромінення постраждалого й оточуючих. При наданні допомоги постраждалому слід максимально використовувати наявні засоби індивідуального захисту: рукавички, одноразові комбінезони та респіратори.

Після надання допомоги постраждалому проведіть дезактивацію самому собі.

• **Очищення ран.** Якщо людина отримала будь-які поранення під час застосування ядерної зброї, то через них радіоактивні речовини можуть потрапити всередину організму. Тому необхідно провести наступну процедуру:

накрити шкіру навколо відкритих ран водонепроникними пов'язками, щоб обмежити поширення радіоактивного забруднення на інші ділянки тіла;

обережно промити рани великою кількістю води або фізіологічного розчину.

• **Очищення вух та носа.** Обережно протріть вуха та ніс зволоженим стерильним аплікатором із ватним наконечником/

• **Обробка ротової порожнини та очей.** При потраплянні радіоактивних речовин через рот слід негайно почистити зуби зубною пастою й кілька разів прополоскати рот 3% розчином лимонної кислоти. При ураженні мигдалин доцільно прополоскати горло 3% розчином

перекису водню. А очі необхідно обережно промити великою кількістю фізіологічного розчину або води.

- **Очищення волосся.** Попросіть постраждалого помити волосся теплою водою з м'яким милом або шампунем. Воду, якою мили волосся, не можна використовувати для миття інших частин тіла. Уникайте потрапляння забрудненої стічної води в очі, вуха, ніс або рот. Висушіть волосся чистими рушниками.

- **Транспортування постраждалого.** Загорніть забруднені ділянки або всього постраждалого у два шари простирадла. Стежте за температурою тіла постраждалого. Після транспортування медики, що приймуть постраждалого, мають провести огляд та дезактивацію транспортного засобу та обладнання й утилізувати все забруднене.

Симптоми радіаційного опромінення

Первинна променева реакція триває до 3 діб після ураження.

Її прояви: дратівливість, загальна слабкість, нудота, блювання, головний біль, підвищення температури тіла, збудження, а потім пригнічення психічної діяльності.

Розпал хвороби відбувається від двох тижнів з моменту ураження. Далі – індивідуально.

У хворого можуть бути такі симптоми: головний біль, безсоння, нудота, загальна слабкість, шлунково-кишкові розлади з сильними болями в животі, температура тіла до 38-40 °С, множинні точкові крововиливи на шкірі та слизових оболонках, кровотечі внутрішніх органів (легеневі, шлунково-кишкові, ниркові), випадіння волосся на другому-третьому тижні, інфекційні ускладнення (ангіна, пневмонія, абсцес легень та загальне зараження крові – сепсис).

План дій у разі радіаційної аварії на АЕС у вашому регіоні

План дій для населення в разі радіаційної аварії на АЕС.

- Почувши сигнал тривоги, що сповіщає про надзвичайну ситуацію, негайно увімкніть радіо, телевізор або інтернет і прослухайте повідомлення. Цю інформацію ДСНС, армія, поліція чи місцеві органи управління мають повідомити на офіційних сторінках їх сайтів чи соцмереж або в офіційних каналах у Viber, Facebook чи Telegram.

- Існує велика ймовірність того, що в зоні ураження зовсім не працюватиме інтернет та засоби зв'язку, буде відсутнє електропостачання. Тому заздалегідь подбайте про наявність радіоприймача з живленням від батарейок. Це може бути єдиним засобом зв'язку в надзвичайній ситуації.

- Якщо у вашій місцевості розміщена АЕС і на ній сталася аварія, залишайтеся в приміщенні або негайно зайдіть у нього, якщо ви на вулиці. Найкраще – в укриття або підвал. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівлі, тому треба триматися якнайдалі від стін і даху.

- Швидко надягніть респіратор або ватно-марлеву пов'язку; якщо їх немає,

- прикрийте ніс і рот рушником, хусткою або шарфом.
- Закрийте та заблокуйте всі вікна, двері та вентиляційні отвори в приміщенні та не підходьте до них без нагальної потреби; вимкніть кондиціонер та обігрівачі.
 - Заздалегідь подбайте про запас води в герметичних ємностях так, щоб вистачило на кілька днів. Загорніть продукти в плівку та покладіть у холодильник або шафу.
 - Стежте за подальшими повідомленнями від ДСНС, армії, поліції чи місцевих органів управління. Вони сповістять про необхідність йодної профілактики, евакуацію та правила безпеки.
 - Корисні застосунки для інформування про надзвичайні ситуації: «Тривога» (розробник – Мінцифри), «Тривога» (розроблений українськими ІТ-волонтерами в Польщі), «Київ Цифровий» (тільки для мешканців столиці), Misto (для мешканців Бучанської міської територіальної громади).
 - Проведіть йодопрофілактику.

Йодопрофілактика. Рекомендації

Важливо! Проводити йодопрофілактику можна тільки після офіційного оповіщення щодо її необхідності.

Необхідність у прийомі препарату стабільного йоду (калію йодиду) може бути як після аварії на АЕС, так і після ядерного вибуху. Але вона виправдана лише тоді, коли радіація спричинена радіоїодом. В інших випадках (зокрема при застосуванні “брудних бомб”) прийом препаратів йоду заборонений і може завдати організму непоправної шкоди.

Дорослим старше від 40 років або людям з порушеннями функціонування щитоподібної залози йодна профілактика зазвичай не потрібна.

Йодопрофілактика полягає в одноразовому прийомі таблетованого йодиду калію. Другий прийом передбачено в разі пролонгованого (більше 24 годин) або повторного впливу і якщо людина вживала забруднену їжу або воду.

Дозування йодиду калію (таблетки):

немовлята від народження 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 12 до 18 років), вагітні, матері-годувальниці та дорослі (до 40 років) – 125 мг

Йодна профілактика проводиться шляхом прийому внутрішньо пігулок йодиду калію, а в разі відсутності – 5% настойки йоду.

Дорослим і дітям після 14 років – 22 краплини 5% настойки йоду одразу прийняти з 0,5 склянки молока чи води (за необхідності з наступної доби по 20-22 краплини 5% настойки йоду на 0,5 склянки молока чи води за один прийом 2 рази на добу).

Дітям від 5 до 14 років – 20 краплини 5% настойки йоду одразу прийняти з молоком чи водою.

Дітям від 2 до 5 років – 20 краплин 5% настойки йоду розвести у воді і нанести на шкіру йодну сітку лише один раз.

Дітям віком до 2 років – 10 краплин 5% настойки йоду розвести у воді і нанести на шкіру йодну сітку лише один раз.

Захисний ефект нанесення розчину йоду на шкіру такий же, як і прийомі внутрішнє в тих самих дозах. Розчин йоду наноситься тампоном у вигляді полос на передпліччі або гомілці.

Оповіднення про початок та закінчення проведення йодної профілактики проводиться місцевими органами влади.

Що робити, якщо під час радіаційної аварії вам потрібно буде вийти з укриття?

- Покидати укриття можна лише після офіційного дозволу ДСНС, органів виконавчої влади чи інших офіційних установ.
- Користуйтеся респіратором, надягніть максимально закритий та щільний одяг, плащ, гумове взуття та рукавички.
- Не роздягайтеся на вулиці, не сідайте на землю, не купайтеся у відкритих водоймах, не збирайте гриби чи лісові ягоди, не паліть.
- Після повернення додому зніміть верхній шар одягу. Це може усунути до 90% радіоактивного забруднення й зменшить час, протягом якого ви перебуваєте під впливом радіації. Щоб запобігти розсіюванню радіоактивного пилу, будьте дуже обережні, знімаючи одяг, намагайтесь уникнути контакту шкіри з забрудненим одягом. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер та тримайте його подалі від людей та домашніх тварин.
- Якщо є можливість, проведіть дезактивацію, виконавши ті ж дії, як при проведенні дезактивації в разі ядерного вибуху.
- Одягніть чистий, максимально закритий та щільний одяг.

Як безпечно харчуватися та пити воду під час радіаційної аварії чи після ядерної атаки?

Безпечною для вживання є їжа, яка не контактувала з радіоактивними речовинами: їжа в герметичних контейнерах (банках, пляшках, коробках тощо) та їжа в холодильнику або морозильній камері.

Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою ганчіркою або чистим рушником. Також перед використанням протріть столи та посуд вологою ганчіркою або чистим рушником. Витріть миски й килимки для домашніх тварин.

Ганчір'я, яким ви очищували посуд та поверхні, покладіть у пакет чи пластикову коробку, яка герметично закривається. Бажано наклеїти на них

етикетку з попередженням про радіацію й зберігати в місці, не доступному для дітей чи домашніх тварин.

Не збирайте й не вживайте їжу зі свого саду, городу чи ту, що перебувала на вулиці, поки не отримаєте офіційне повідомлення, що це безпечно.

Лише бутильована вода є безпечною для вживання, поки не буде проведена перевірка водопровідної води на забруднення. Кип'ятіння не позбавляє від радіоактивних речовин. Ви повинні мати воду в пляшках, якою запасились заздалегідь. ДСНС чи органи виконавчої влади повідомлять про безпеку водопровідної води.

Як підготуватись до радіаційної аварії у вашому регіоні

Ось кілька правил, як підготуватись до надзвичайної ситуації чи до евакуації з небезпечної зони.

- Заздалегідь подбайте про запас води в герметичних ємностях так, щоб вистачило на кілька днів.
- Подбайте про запас продуктів на випадок надзвичайної ситуації.
- Майте наготові тривожну валізу.
- Подбайте про те, аби бути на зв'язку й мати доступ до інформації, коли трапиться надзвичайна ситуація.

Застосування «брудних бомб»: яка небезпека і які способи порятунку

«Брудна бомба» – це суміш вибухівки, наприклад динаміту, і радіоактивних речовин. Інша назва такої бомби – радіологічний розсіювальний пристрій (РРП).

Не слід плутати її з ядерною зброєю. «Брудна бомба» не може створити ядерний вибух, як ядерна зброя, хоч і може поширити радіоактивне забруднення в порівняно невеликих кількостях і на обмежені відстані. Головна небезпека «брудних бомб» – це сам вибух, від якого можуть загинути чи постраждати люди.

Зазнати радіаційного впливу можуть першочергово ті, хто опинився в епіцентрі вибуху. На більших відстанях від місця вибуху небезпека є тільки у випадку, коли люди вдихають пил, їдять забруднену їжу або п'ють забруднену воду.

Тому правила порятунку в разі застосування «брудної бомби» такі ж, як і під час радіаційної аварії на АЕС: прямуйте в укриття, залишайтеся в укритті, слухайте подальші вказівки від органів влади, ДСНС чи поліції.