

**ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ
ЩОДО ДІЙ У ВИПАДКУ ЗАСТОСУВАННЯ
КРАЇНОЮ-АГРЕСОРОМ
ЯДЕРНОЇ ЗБРОЇ**



м. Хмельницький
2022 рік

Як діяти у разі ядерного вибуху

Сховайтеся в укриття



Якщо вибух застав знаenzaцька та немає часу на пошук укриття:

- Обирайте укриття на відстані п'яти кроків: рів, кювет, канава. Якщо і їх немає — лягайте на землю обличчям до низу, а руки сховайте під тулуб. Ноги кладіть у бік вибуху. Закрийте голову сумкою, капюшоном. У жодному разі не дивіться на спалах: велика ймовірність втрати зору й опіків. Якщо ви в машині — вимкніть запалювання, закрийте вікна й двері, спробуйте частково сховатись під сидінням, закривши очі й голову.



- Якщо ви в приміщенні — обирайте середню його частину, подалі від вікон: ванна, туалет, середня кімната. Лягайте додолу нижче лінії вікон. Можна повалити стіл на підлогу й використати його як щит.

Якщо до вибуху залишилось 5–10 хвилин:

- Схопивши дітей, «тривожну ядерну валізку» та домашніх тварин, біжіть в укриття чи підвал, у гіршому разі підійде підземний паркінг або перехід.
- У хорошому укритті залишайтеся мінімум добу до оголошення по радіо про евакуацію. З поганого укриття через 10–12 годин можете спробувати перебраться до кращого, але якщо воно поряд. Рівень радіації на той час зменшиться приблизно в 10 разів.

Подбайте про безпеку, перебуваючи в укритті:



- тримайтеся подалі від стін;
- закрийте та ущільніть всі отвори скотчем, вологими ганчірками;
- вимкніть системи вентиляції — кондиціонери та обігрівачі.

Подбайте про знезараження

Якщо ви перебували на вулиці чи в ненадійному укритті під час вибуху:



- розріжте ножицями верхній шар одягу та акуратно скиньте;
- герметично запакуйте заражений одяг в пакети, обмотайте скотчем і тримайте подалі від людей.

Якщо є можливість — помийтесь:

- душ найкраще приймати з милом, волосся помити шампунем без кондиціонеру;



- терти і дряпати шкіру під час миття заборонено;
- одягніть чистий одяг;
- якщо душу немає — під проточною водою обмийте з милом відкриті ділянки шкіри;
- немає води? протріть шкіру вологими серветками чи тканиною, особливу увагу треба приділити обличчю.

Пийте тільки бутельовану воду

Якщо влада не повідомляла про безпечність водопровідної води, мусите пити лише воду з пляшок. Водопровідна вода натомість підходить для гігієнічних і побутових потреб.



Їжте продукти, які до вибуху були герметично запаковані

Підходять консерви та продукти, що зберігались у щільних та герметичних харчових контейнерах. Також ви можете їсти їжу з холодильника чи морозильних камер — МОЗ України наголошує, що це цілком безпечний варіант.



Перед тим як відкривати контейнери чи банки, протріть їх вологим рушником чи серветками. Використану тканину замотайте та схо-

вайте подалі від людей.

Не приймайте самостійно калію йодид

Приймати калію йодид самовільно для «профілактики» без потреби — недопустимо. Це може зашкодити вашому здоров'ю. Йодна профілактика здійснюється одноразово і лише коли на це є вказівка від органів влади. Тобто вживання йоду заздалегідь до вибуху не має жодного сенсу. Чекайте вказівок, коли саме та кому саме потрібно прийняти таблетку калію йодиду, і чітко дотримуйтеся цих рекомендацій.



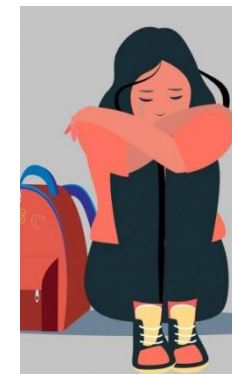
Слухайте радіо



Найімовірніше, інтернет та мобільний зв'язок після ядерного вибуху не працюватимуть, тож зв'язок із зовнішнім світом люди триматимуть за допомогою звичайного радіо. Уважно слухайте вказівки та не виходьте назовні доти, доки влада не подасть сигнал.

Не намагайтеся возз'єднатись із членами родини

Навіть якщо вам вдалося вийти на зв'язок із рідними, не намагайтеся домовитися про зустріч в укритті, де перебуває хтось із вас. Навіть якщо минув певний час після вибуху, адже небезпека радіаційного ураження найвища в перші 24 години. Ви точно побачите одне одне, але трохи пізніше.



Пам'ятайте про правило 24 годин

Навіть якщо у вас немає радіо та можливості дізнатися, які були офіційні вказівки від влади, мусите дотримуватися правила: не залишати надійне укриття протягом 24 годин мінімум. Також варто пам'ятати, що не можна випускати домашніх улюбленців назовні менш ніж за 24 години після вибуху.