



# ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ ЗАХОДИ РАДІАЦІЙНОГО ЗАХИСТУ

Радіаційний фон обумовлений занесенням радіоактивних речовин. Радіоактивні речовини можуть поширюватися головним чином з пилом, тому слід виконувати наступні рекомендації щодо забезпечення захисту:

1. При роботі поза приміщеннями бути у верхньому одязі і головному уборі, при сильному пило утворюючому вітрі використовувати ватно-марлеву пов'язку.

2. Купання у відкритих водоймах, перебування на пляжах на деякий час виключити.

3. Небажано знаходитись під дощем і снігом без парасольки, ховатись від дощу під деревом, лежати на траві.

4. Колодязі слід обладнати навісами і відмосткою, щільно закривати кришками, щоб до них не потрапляв пил.

5. Не слід збирати ягоди, гриби, квіти тощо.

6. При вході в приміщення необхідно ретельно витирати взуття об зволожений килимок. Верхній одяг ретельно вичищати за допомогою пилососу. Взуття і верхній одяг краще залишати у передпокої. Домашнє взуття не носити на вулиці.

7. В усіх житлових і службових приміщеннях обов'язкове щоденне вологе прибирання з використанням миючих засобів. М'які доріжки і килими краще за все згорнути, м'які меблі покрити чохлами, частіше чистити пилососом. Пилосос після роботи треба протерти вогкою ганчіркою, пило збірник очистити шляхом змочування у відрі з водою, а забруднену воду зливати в каналізацію або інше визначене місце.

8. Провітрювання приміщень краще здійснювати перед сном, у безвітряну погоду, після дощу або з наступним вологим прибиранням приміщення.

9. Перед вживанням їжі і води необхідно добре прополоскати рот водою, ретельно вимити руки.

10. Харчування повинно бути повноцінним і вміщувати необхідну кількість поживних речовин.

11. Приготування їжі: вимочити м'ясо (у дрібних шматочках) 1-2,5 години, потім кип'ятити у воді без солі до напівготовності, воду злити і далі доводити до готовності. Салат, щавель і шпинат із меню бажано виключити. Овочі і фрукти треба ретельно промити проточною водою. Всі продукти харчування необхідно купувати там, де ведеться дозиметрична перевірка.

12. Виводити на прогулянки домашніх тварин (собак, кішок) тільки на повідках, а після повернення з прогулянок ретельно обтирати їх вологою тканиною, обмивати лапи.

**НАГЛЯД ЗА РАДІАЦІЙНОЮ ОБСТАНОВКОЮ У ВАШОМУ РАЙОНІ  
ЧИ МІСТІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ МІСЦЕВІ ОРГАНИ  
З ПИТАНЬ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.**