

Почувши сигнал повітряної тривоги «УВАГА ВСІМ!» терміново перейдіть до найближчого укриття

Якщо ви знехтували сигналом повітряної тривоги і під час вибуху перебуваєте на вулиці, помітивши спалах яскравого світла, слід терміново впасти на землю обличчям вниз, бажано – головою в напрямку від вибуху. Якщо є можливість – сховайтеся за стіну будинку, дерево, високий паркан, щит, будь-що, що дозволить вам бути «в тіні».

Прикрийте голову руками, за наявності натягніть на голову капюшон або куртку. Всі відкриті ділянки тіла намагайтесь прикрити одягом.

Після вибуху одразу прямуйте до укриття.

Пересуваючись до укриття, закрийте обличчя та дихальні шляхи тканиною (одягом, шарфом тощо), не дивіться у напрямку вибуху, остерігайтесь уламків та слідуйте до найближчого сховища.

Спеціалісти вважають, що після вибуху на те, аби сховатися від опадів у вигляді радіоактивного пилу, може бути приблизно 10 хвилин.

Перед входом в укриття зніміть верхній шар одягу.

Перебувайте в укритті

Зайдіть до приміщення, укриття, підвалу. Якщо ви в приміщенні будівлі, тримайтеся подалі від вікон, дверей, стін, даху. Домашніх тварин тримайте біля себе.

Перекрийте потрапляння повітря в приміщення. Не вмикайте системи кондиціонування та вентиляції.

Якщо на момент вибуху опинилися у квартирі – за можливості залишайтеся в кімнаті без вікон і зовнішніх дверей (ванна, комора), зачиніть вікна та двері, ущільніть отвори підручними засобами (скотч, змочена водою тканина тощо) та не вмикайте системи вентиляції (кондиціонери або обігрівачі).

Не виходьте з укриття без вказівок від органів влади або рятувальників.

Залишайтеся на зв'язку. Увімкніть радіо, телевізор або сліdkуйте за офіційними інтернет-порталами, аби мати доступ до офіційної інформації. Киянам рекомендуємо встановити додаток [Київ Цифровий](#), підписатися на офіційні сторінки КМДА в [телеграмі](#) та [facebook](#), сліdkувати за новинами на [телеканалі Київ](#), [Радіо Київ – 98 FM](#) та [інтернет-видання «Вечірній Київ»](#), або за ефіром суспільного мовника.

Знезаразьте себе

Зніміть верхній шар одягу, в якому ви перебували на вулиці. Так ви позбудетесь до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер, тримайте його далі від людей і домашніх тварин.

Якщо є така можливість – прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подряпайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани. Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та

відкриті частини тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха.

Одягніть чистий одяг.

Допоможіть вашим рідним і близьким зробити всі вище перераховані пункти. За можливості, робіть це в рукавичках і масці чи респіраторі.

Потурбуйтеся про безпеку води та харчових продуктів

Використовувати для пиття та приготування їжі можна лише воду з пляшок, що були герметично закриті.

Навіть кип'ятіння не очистить водопровідну воду від радіоактивних речовин. Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття себе, а також для миття пакувань з їжею і водою.

Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня концентрації і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

Харчові продукти є безпечними лише, якщо зберігались у герметичних контейнерах (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Також безпечною є їжа з холодильника та морозильної камери.

Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Теж саме зробіть із кухонним приладдям перед використанням. Використану тканину чи рушник складіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

Подбайте про безпеку у разі виходу з укриття

Не залишайте укриття доки про таку можливість не повідомлять офіційні джерела інформації.

Якщо ж виходу на відкритий простір не уникнути, користуйтеся засобами індивідуального захисту (наприклад, респіратором чи ватно-марлевою пов'язкою), одягніть якомога щільніший одяг, плащ, гумові чоботи, рукавички, окуляри тощо.

Перебуваючи на вулиці не знімайте з себе одяг, не сідайте на землю, намагайтеся не ходити ґрунтовими дорогами, не купайтесь у відкритий водоймах, не вживайте у їжу гриби, ягоди або продукти з відкритих грядок.

Після повернення до приміщення зніміть одяг та взуття, запакуйте у герметичний пакет, тримайте подалі від людей і тварин. За можливості – помийтесь. Або протріть відкриті ділянки тіла вологими серветками чи тканиною.

Коли приймати йодид калію

Про необхідність приймати йодид калію повідомлять офіційні джерела інформації. Без офіційної рекомендації органів влади, органів охорони здоров'я або сімейного лікаря йодид калію в жодному разі не можна призначати собі самостійно і приймати «для профілактики»!

Місто подбало про належний резерв препаратів йоду. Такі запаси мають районні державні адміністрації та Департамент охорони здоров'я КМДА.

Крім цього, йодид калію доступний в аптеках міста Києва.

Рекомендоване дозування для різних категорій населення:

Немовлята (від народження до 1 місяця) – ~16 мг

Діти від 1 місяця до 3 років – ~32 мг

Діти 3-12 років – 62,5 мг

Діти старше 12 років та дорослі до 40 років – 125 мг

Вагітні, матері-годувальниці – 125 мг

УВАГА! Особам віком понад 40 років приймання йодиду калію не рекомендоване. Після 40 років щитоподібна залоза майже не накопичує радіоактивний йод, тому прийом калію йодиду може завдати більше шкоди, ніж користі.

За наявності таблеток дозуванням 250 мг дорослим слід прийняти лише половину таблетки, за наявності таблеток дозуванням 65 мг – 2 таблетки.

Препарати КІ приймають після їжі.

Аби діти та немовлята, у випадку недоступності інших лікарських форм, отримали необхідну дозу в домашніх умовах на основі таблеток КІ 250 мг, потрібно:

1. Помістити пів таблетки КІ у невелику посудину і потовкти у дрібний порошок тильною стороною столової ложки; у порошок не повинно залишатись великих грудок;
2. Додати 4 чайні ложки (20 мл) води до порошку КІ та розмішати до повного розчинення;
3. Додати 4 чайні ложки (20 мл) молока, фруктового соку або сиропу до розчину КІ у воді; в 1 чайній ложці отриманої суміші міститься приблизно 16 мг КІ;
4. Рекомендації дозування залежно від віку:

від народження до 1 місяця – 1 чайна ложка;

від 1 місяця до 3 років – 2 чайні ложки;

від 3 до 12 років – 4 чайні ложки;

Відповідно для отримання дозування для немовлят з таблетки КІ 125 мг у першому кроці потрібно використовувати цілу таблетку, а не половину. Решта кроків залишаються без змін.

Протипоказання для прийому калій йодиду для дорослих та дітей:

- наявність (у том числі і в анамнезі) захворювань щитоподібної залози, зокрема гіпертиреозу різної природи;
- фурункульоз;
- токсична аденома;
- підвищена чутливість до йоду;
- герпетиформний дерматит Дюринга;
- гіпокомплементемічний васкуліт;

- геморагічний діатез;
- кропив'янка, туберкульоз легень, нефрит, нефроз, піодермія.

Важливо знати:

- КІ захищає лише щитоподібну залозу від радіоактивного йоду та не захищає інші частини тіла від інших джерел іонізуючого випромінювання.
- Оптимальним є прийом калію йодиду за 6 годин до впливу радіоактивного йоду. Зважаючи на малу ймовірність прогнозування такої ситуації, допустимим для прийому препарату є проміжок часу від 24 годин до моменту надходження радіоактивного йоду до організму та до 8 годин після його впливу.
- Пізніший прийом препарату є шкідливим для організму.
- КІ рекомендований лише людям до 40 років, дітям, вагітним та тим, хто годує груддю. Дозування залежить від віку. КІ приймають лише одноразово.
- КІ може мати шкідливий вплив на здоров'я, особливо якщо приймати його багаторазово, без потреби або якщо його приймають неправильно.
- **У будь-якому випадку потрібно дочекатися офіційного оголошення місцевих органів влади про початок йодної профілактики.**

Перевірте, чи маєте все з мінімального необхідного переліку речей

Усі речі мають бути герметично запаковані.

Аби бути на зв'язку та отримувати необхідні сповіщення необхідно мати радіоприймач на батарейках з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні та додаткові елементи живлення.

Також з необхідного:

- набір респіраторів;
- документи та їхні копії;
- кредитні картки та готівка;
- дублікати ключів;
- запас питної води;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і зустрічі в умовленому місці зустрічі вашої родини;
- контакти близьких на листочку, на випадок, якщо ваш смартфон вийде з ладу;
- одяг та білизна (1-2 зміни);
- консерви та їжа, що не потребує приготування (герметично запакована);
- металева тарілка або судок, ложка;
- ліхтарик і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничка, свічки;
- засоби гігієни;
- багатофункціональний інструмент, що включає лезо, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;
- блокнот та ручка;

Аптечка: бинти, лейкопластир, вата, йод, сорбенти, жарознижувальні, знеболюючі, протиалергенні, протидіарейні, від інфекцій шлунку, краплі для очей, турнікет (якщо немає, то джгут), шприци для введення ін'єкційних препаратів, ліки що ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози, рецепти, прізвища та мобільні телефони ваших лікарів.

Не піддавайтеся паніці

Головне у будь-якій надзвичайній ситуації – не панікувати та діяти виважено і конструктивно. Міська влада тримає ситуацію під контролем та, у разі небезпеки, оперативно інформуватиме населення. Довіряйте тільки офіційним джерелам інформації.

Якщо ви досі цього не зробили, ознайомтеся з картою укриттів та збережіть собі адреси найближчих до місць, де ви часто перебуваєте (дім, робота, навчальний заклад, домівки близьких).

Зробіть, про всяк випадок, запаси бутильованої води та герметично упакованої їжі, необхідних медикаментів, предметів гігієни. Подбайте про корм та воду для домашніх тварин.

Обговоріть з близькими ваші дії на випадок надзвичайної ситуації.

Корисні посилання

[Мапа укриттів](#)

[Мапа евакуаційних пунктів](#)

[Поради на випадок ядерного удару від РНБО](#)

[Радіаційна безпека](#)

Зберігаємо спокій, підтримуємо одне одного та віримо в Збройні сили України! Разом перемаємо!