

## **Пам'ятки для самозбереження**

### **Найбезпечніші місця у вашому помешканні**

*(за інформацією РНБО та Центру протидії дезінформації)*

Місце між двома глухими стінами (перша бере на себе удар, друга – блокує уламки).

Приміщення без вікон та газового обладнання.

Важливо триматися якомога далі від вікон. Заклеїти їх плівкою. Щільно закрити. Двері зі вставним склом варто зняти з петель та накрити ковдрою.

**УВАГА!** Найбезпечніше місце під час повітряної тривоги – це спеціальні укриття.

### **На випадок хімічної небезпеки**

*(за публікаціями Центру протидії дезінформації при РНБО України та МОЗ України)*

- Зачиніть вікна та без нагальної потреби не відкривайте їх. При відкритті — завішуйте їх вологою або марлевою тканиною, періодично міняйте її.

- Вхідні двері «зашторте», використовуючи будь-яку щільну тканину.

- Уникайте тривалого перебування на повітрі.

- Користуйтеся системою кондиціонування та очищення повітря, за можливості. Поставте у вашому приміщенні ємності з водою для підвищення вологості повітря.

- Регулярно здійснюйте вологе прибирання.

- Відчуваєте запах або дим? Негайно надягайте вологі маски, віконні та дверні отвори ізолюйте вологою тканиною. При появі запаху використовуйте засоби захисту органів дихання - можна використати ватно-марлеву пов'язку змочену 2%-м розчином (пів чайної ложки соди на стакан води) питної соди.

- Збільште споживання рідини до 2-3 літрів на день для дорослих. Рекомендується пити підсолену та мінеральну лужну воду, молочнокислі напої (мінеральні напої, киснево-білкові коктейлі). Виключити газовані напої.

- Декілька разів на день приймайте душ, промивайте ніс та горло.

### **Поза приміщенням:**

- За необхідності (наявність запаху) захистіть органи дихання засобами індивідуального захисту.

- НЕ перебувайте в понижених ділянках місцевості - долинах, ярах, тощо.

- НЕ перебувайте довго в підвалах і в напівпідвальних приміщеннях.

- Намагайтесь знаходитись на підвищеннях.

- Слідкуйте за напрямком вітру.

Після отримання сигналу про закінчення хімічної небезпеки продукти харчування (овочі та фрукти) промийте слабким (2%) мильно-содовим розчином.

### **На випадок радіаційної безпеки**

*(за публікаціями МОЗ України та КМДА)*

- Зайдіть у будівлю. Радіоактивні речовини осідають на зовнішній стороні стін, намагайтесь триматися від стін подалі. Найкраще від випромінювання захищають стіни з цегли або бетону.

- Заберіть всередину домашніх тварин.

- Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні.

- Помийтесь. Якщо така можливість є, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем. Не використовуйте кондиціонери для волосся, вони можуть закріпити радіоактивний матеріал. 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 вашого тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтесь вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя протріть повіки, вії, вуха.

- Одягніть чистий одяг.

### Харчові продукти

Безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Та, яка зберігалася у холодильнику або морозильній камері. Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Перед використанням протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин. Корм для домашніх тварин у герметичних контейнерах (консерви, банки, пляшки, коробки тощо) буде безпечним для їжі. Витріть миски і килимки для домашніх тварин вологою тканиною або рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

### Безпека води

Допоки рятувальники чи влада не повідомляють про безпеку водопровідної води, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

Кип'ятіння водопровідної води НЕ позбавляє від радіоактивних речовин. Майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, не буде містити радіоактивних речовин.

Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для миття себе та упаковок їжі і води. Навіть, якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для

зnezараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

***Під час пожежі:***

*(на основі інформації ДСНС України)*

Необхідно якомога швидше покинути будівлю.

Якщо є можливість, зателефонуйте 101 та назвіть адресу, місце пожежі.

Використовуйте для цього сходи або спеціальні пожежні виходи чи між балконні драбини. Ні в якому разі НЕ використовуйте ліфт. Він може перетворитися на смертельну пастку.

Задимлене приміщення необхідно покидати, нагнувшись якомога нижче до підлоги, навіть, якщо доведеться повзти усім тілом по підлозі. Адже отруйні речовини накопичуються угорі. Затримуйте дихання, коли проходити найбільш задимлені місця. Пам'ятайте, дим навіть у житлі небезпечний, через те, що виділяється під час горіння з різних синтетичних речовин, якими оздоблене приміщення та з яких зроблені меблі.

Покидаючи приміщення, змочіть тканину та прикладіть до рота та носа.