

Как обезопасить себя от радиации



Как измерить уровень радиации?

Если вы не доверяете информации из официальных источников и СМИ об уровне радиации в вашей местности, покупайте дозиметр. Этот прибор быстро определит уровень радиации именно в вашем доме/квартире/офисе.



Защита от радиации

При защите от радиации следует учитывать 4 фактора: время, прошедшее с момента взрыва, длительность облучения, расстояние до источника радиации, экранирование от радиационного облучения.





Итак, если вы оказались в зоне радиоактивного загрязнения, первая мысль, которая должна вас посетить – **как уехать подальше от источника радиации.**



**Если такой возможности пока нет,
принимаем следующие меры:**

1. Защитить органы дыхания -
надеть маску, респиратор,
противогаз.



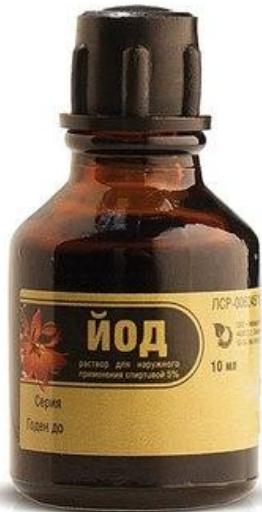
2. Закрывать окна и двери, выключить вентиляцию и кондиционер. подручными средствами закрыть вентиляционные отверстия и щели на окнах и дверях.



3. Продукты питания положить в полиэтиленовый пакет и поместить в холодильник, в закрываемый шкаф или кладовую. Сделать запас воды.



4. В дополнение к правильному питанию рекомендуется принимать препараты, содержащие йод. Лучше всего ограничиться поливитаминами, содержащими йод.



ЙОД

5. Прополоскать рот и горло,
промыть глаза и два раза
вымыть тело водой и мылом.



6. Дом тоже надо стараться убирать как можно чаще, и, не привычно пройдясь пылесосом по углам, а при помощи тряпки, швабры и ведра с водой.



7. При выходе на улицу одеваться необходимо в максимально светлую одежду, причем такую, которую при возвращении домой можно будет быстро постирать.



8. Читайте внимательно прогноз погоды, с какой стороны дует ветер (желательно избегать северного).



- Все эти советы не могут полностью противостоять воздействию радиации. Самый лучший способ защиты от радиации — вообще не иметь контакта с зараженными предметами и не находится в местах с повышенным радиационным фоном.

