

Радіаційна загроза: як підготуватися й уберегтися

Як підготуватися до можливої радіаційної аварії, які існують ризики й протипоказання йодної профілактики?

Росія продовжує ядерний тероризм України. У середині березня 2022 року росіяни тимчасово окупували Запорізьку атомну електростанцію в Енергодарі. Відтоді радіаційна загроза нависла над усією Європою і стала топовою темою нашого медіапростору. Тож розглянемо деякі загальні рекомендації щодо підготовки і дій в разі радіаційної аварії.

Як підготуватися до можливої радіаційної аварії

Щоб мати змогу ознайомлюватися з новинами та вказівками влади, подбайте про наявність мобільного інтернету, телебачення, візьміть радіоприймач, який може працювати від батарейок у разі аварії на електромережах.

УВАГА! Довіряйте лише інформації з офіційних джерел.

Підготуйте документи, адже вони можуть бути необхідними у разі евакуації.

Щоб захистити себе від впливу радіації, дотримуйтеся **трьох основних правил**: перебувайте в укритті, стежте за офіційною інформацією та виконуйте вказівки органів влади.

На випадок [радіаційної](#) аварії заздалегідь підготуйте речі за переліком від МОЗ:

- скотч, плівку, щільну тканину тощо;
- засоби гігієни, зокрема мило й шампунь;
- пластикові герметичні пакети;
- змінний одяг і взуття;
- їжу й воду;
- лікарські засоби, які потрібні за станом здоров'я;
- засоби зв'язку;
- документи.

Що робити в разі радіаційної аварії

♦**Залишайтеся в укритті.** Дочекайтеся, поки радіоактивна хмара пройде. Найімовірніше, це триватиме кілька днів.

♦Якщо укриття надто далеко, **перечекайте загрозу вдома** або в іншому приміщенні, яке до вас найближче. У такому разі тримайтеся якнайдалі від стін і даху, оскільки радіоактивний пил осідатиме на всіх можливих поверхнях, ущільніть вікна й двері. Також вимкніть системи вентиляції чи обігріву й унеможливіть потрапляння повітря з вулиці.

♦Якщо ви прийшли з вулиці, **прийміть душ**, щоб змити із себе весь пил і бруд. Якщо не маєте такої змоги, вимийте руки, обличчя, відкриті ділянки шкіри.

УВАГА! Не розтирайте шкіру, щоб не пошкодити її та запобігти потраплянню радіоактивних речовин у рану.

Переодягніться в чистий одяг, а брудний акуратно зберіть у пластикові пакети, бажано герметичні, та покладіть якнайдалі від людей чи домашніх тварин.

Про безпеку води та продуктів

Пийте воду в пляшках, адже пакування захищає рідину всередині від радіоактивних речовин. Використовуйте тільки таку воду, допоки рятувальники чи влада не повідомлять про безпеку водопровідної води.

УВАГА! Кип'ятіння не позбавляє водопровідну воду від радіоактивних речовин.

Майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Безпечно вживати також напої, що були в холодильнику. Не міститиме радіоактивних речовин і вода в інших ємностях у домі, як-от унітазі або водонагрівачі.

Водопровідну воду або воду з колодязя можна використовувати для миття себе, 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 і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

Безпечними є продукти харчування з холодильника та морозильної камери, а також ті, які зберігались у герметичних контейнерах — консерви, банки, пляшки, коробки тощо.

Перш ніж відривати, протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Так само дійте і з кухонним приладдям. Використані тканину чи рушник помістіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер, залиште в недоступному місці.

Як і коли приймати йодид калію

[Йодидну профілактику](#) проводьте, лише якщо отримали таку вказівку від органів влади чи ДСНС. Для цього випийте **одноразово** йодид калію в таблетованій формі в дозуванні:

- дорослим віком до 40 років — 125 мг (100 мг йоду);
- дітям віком до 1 місяця, зокрема немовлятам і дітям, які перебувають на грудному вигодовуванні, — 16 мг;
- дітям віком від 1 місяця до 3 років — 32 мг;
- дітям віком від 3 до 12 років — 62,5 мг;
- дітям віком від 12 років — 125 мг.

Людям віком 40+ йодид калію не призначають. Після 40 років щитоподібна залоза майже не накопичує радіоактивний йод, отже, йодид калію може завдати більше шкоди, ніж принести користі.

УВАГА! Препарат не можна використовувати для профілактики. Приймайте його **одноразово** виключно після оповіщення. Використовувати спиртовий розчин йоду для зовнішнього використання та розчин Люголя для аварійної йодної профілактики **неефективно й неприпустимо.**

Йодид калію захищає тільки щитоподібну залозу від впливу радіоактивного йоду, а не людину загалом.

Йодид калію — це сіль, що схожа на кухонну. Він продається в аптеках у формі таблеток.

Якщо йодид калію приймати вчасно й у визначеному дозуванні, він блокує поглинання радіоактивного йоду щитоподібною залозою, що знижує ризик розвитку раку щитоподібною залози та інших її захворювань.

МОЗ рекомендує приймати йодид калію:

- за шість і менше годин до надходження радіоактивної хмари;
- одночасно з надходженням радіоактивної хмари й протягом шести годин після цього.
- Не приймайте препарат через 24 години після надходження радіоактивної хмари. Це шкідливо для організму.

Ризики та протипоказання для проведення йодної профілактики

Серйозні побічні ефекти в дітей від одноразового прийому калію йодиду у правильному дозуванні спостерігають у 1 випадку на 10 млн дітей. Про це свідчить досвід проведення йодної профілактики в Польщі після аварії на ЧАЕС.

Тимчасова блокада функції щитоподібної залози та одноразове введення йодовмісних препаратів практично не впливає на стан здоров'я дітей та дорослих. Тоді як тривала блокада функції щитоподібної залози після багаторазового прийому великих дозувань йодовмісних препаратів збільшує ризик розвитку гіпотиреозу.

Урахуйте, що за умови призначення великих доз йодовмісних препаратів можлива побічна токсична дія йоду, крім негативних наслідків, пов'язаних з блокадою функції щитоподібної залози. Такі самі наслідки може мати використання інших препаратів йоду, які не підходять для йодної профілактики при аваріях на атомних електростанціях.

Лікар може визначити протипоказання до йодної профілактики. Загалом протипоказаннями до прийому препаратів стабільного йоду називають:

- наявність захворювань щитоподібної залози, зокрема гіпертиреозу різної природи і в анамнезі
- підвищену чутливість до йоду
- герпетиформний дерматит Дюринга
- гіпокомплементамичний васкуліт
- геморагічний діатез
- кропив'янку, туберкульоз легень, нефрит, нефроз, піодермію

Йодопрофілактику не застосовується у випадку використанні ядерної зброї.