

# ПОРАДИ З БЕЗПЕКИ

## Радіаційне опромінення та забруднення

Радіаційне забруднення не є розповсюдженим видом небезпеки, проте журналісти повинні розуміти потенційні ризики та знати про належні засоби захисту й способи обмеження опромінення. У тому числі для роботи в зонах, де використовуються, зберігаються або використовувались у минулому радіоактивні матеріали.

### Опромінення та забруднення

Якщо ви коли-небудь у житті робили таке медичне дослідження як рентгенографія, то ви зазнавали радіаційного опромінення, але при цьому не ставали радіаційно забрудненими. Бо радіаційно забрудненою може вважатися людина, яка має радіоактивні матеріали на тілі або всередині організму.

Зовнішнє забруднення – це потрапляння радіоактивного матеріалу на шкіру, волосся або одяг.

Внутрішнє забруднення – це потрапляння радіоактивного матеріалу всередину тіла шляхом проковтування, вдихання або через відкриту рану.

### Зменшення забруднення

Оскільки радіацію неможливо побачити, понюхати, відчути чи спробувати на смак, люди на місці інциденту не будуть знати, чи відбувся викид радіоактивних матеріалів. Якщо ви підозрюєте, що забруднені радіоактивними матеріалами, то необхідно невідкладно вжити заходів, щоб обмежити подальше поширення цього забруднення.

Люди, які забруднені радіоактивними матеріалами ззовні, можуть забруднювати інших людей або поверхні, яких вони торкаються. Наприклад, люди, на одязі яких є радіоактивний пил, можуть поширювати цей пил, коли вони сідають у крісла або обіймають інших людей.

Люди, до організму яких вже потрапив радіоактивний матеріал, можуть опромінювати осіб, які знаходяться поряд із ними. Тілесні рідини (кров, піт, сеча) внутрішньо зараженої людини також можуть містити радіоактивні матеріали.



### Першочергові дії

Швидко покиньте зону забруднення. Зайдіть у найближчу безпечну будівлю або до місця, куди вас направили представники правоохоронних органів, медичної служби чи ДСНС.

Зніміть верхній шар одягу. Якщо на вашому одязі є радіоактивний матеріал, то заберіть його якомога далі. Таким чином ви мінімізуєте зовнішнє забруднення та зменшите ризик внутрішнього забруднення. Це також скоротить період, протягом якого ви опромінюєтесь радіацією.

Якщо можливо, помістіть одяг у поліетиленовий пакет та/або залиште його у найвіддаленішому місці, наприклад у кутку кімнати. Тримайте людей якомога далі від цих речей, щоб мінімізувати їхнє опромінення радіацією. Під час взаємодії із забрудненими предметами, закривайте порізи та садна на шкірі, щоб уникнути потрапляння в них радіоактивного матеріалу.

Вимийте відкриті частини тіла великою кількістю теплої води з милом, щоб видалити забруднення. Цей процес називається дезактивацією. При цьому намагайтеся уникати поширення забруднення на частини тіла, які можуть бути незаражені, наприклад, ті що знаходились під одягом.

Розпочинайте приймання медичних препаратів для зменшення радіоактивного матеріалу в організмі лише після того, як компетентні органи визначать факт можливого внутрішнього забруднення.

Джерело: Центри з контролю та профілактики захворювань в США

# ПОРАДИ З БЕЗПЕКИ

## ЗНЕЗАРАЖЕННЯ ДЛЯ СЕБЕ ТА ІНШИХ

### ① ЗНІМІТЬ ВЕРХНІЙ ШАР ОДЯГУ



Знявши верхній шар одягу, можна видалити до 90% радіоактивного матеріалу

Будьте дуже обережні, знімаючи одяг, щоб запобігти викиду радіоактивного пилу



Помістіть одяг у поліетиленовий пакет або інший контейнер, який закривається.

Покладіть пакет із забрудненими речами у найвіддаленіше місце, якомога далі від інших людей та домашніх тварин.



### ② ЗМИЙТЕ ВСЕ ВОДОЮ

Якщо є змога прийняти душ:

Користуйтеся милом і шампунем. Не використовуйте кондиціонер, оскільки це призведе до прилипання радіоактивного матеріалу до вашого волосся.

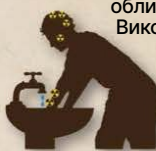
Не користуйтеся занадто гарячою водою, не тріть і не дряпайте шкіру.

Тримайте порізи та подряпини закритими під час миття, щоб уникнути потрапляння радіоактивного матеріалу у відкриті рани.



Якщо ви не маєте змоги прийняти душ:

Ретельно вимийте водою з-під крана руки, обличчя та усі непокриті частини тіла. Використовуйте мило та багато води



Якщо у вас немає доступу до водопроводу:

Використовуйте вологу серветку, чисту вологу тканину або вологий паперовий рушник, щоб витерти частини тіла, які були непокриті. Особливу увагу приділіть своїм рукам і обличчю.



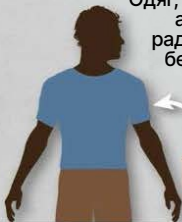
Висморкайтесь і протріть повіки, вії та вуха чистою вологою серветкою або вологим паперовим рушником.



### ③ ОДЯГНІТЬ ЧИСТИЙ ОДЯГ

Якщо у вас є чистий одяг:

Одяг, який зберігається в шафі або ящику подалі від радіоактивних матеріалів, безпечний для носіння.



Якщо у вас немає чистого одягу:

Зніміть верхній шар одягу. Витрусіть чи очистіть цей одяг і тільки після цього одягніть його назад.



Після цього ще раз ретельно помийте ваші руки, обличчя та усі непокриті частини тіла



### ④ ДОПОМОГАЙТЕ ІНШИМ ТА ТВАРИНАМ



Якщо є можливість, то одягніть водонепроникні рукавички та пилозахисну маску.

Обов'язково закрийте усі рани та пошкодження на шкірі як у себе, так і в іншої людини та/або тварини, якій ви допомагаєте.

Це треба для того, щоб радіоактивний матеріал не потрапив до організму.



Після цього ще раз ретельно помийте ваші руки, обличчя та усі непокриті частини тіла.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

<http://emergency.cdc.gov/radiation>

Слідкуйте за актуальною інформацією від офіційних джерел.



# ПОРАДИ З БЕЗПЕКИ

## РІЗНИЦЯ МІЖ РАДІОАКТИВНИМ ЗАБРУДНЕННЯМ ТА ОПРОМІНЕННЯМ

### ЗОВНІШНЄ ЗАБРУДНЕННЯ

Зовнішнє забруднення - це потрапляння радіоактивного матеріалу на шкіру, волосся або одяг.

**РАДІОАКТИВНИЙ МАТЕРІАЛ:**

- В ПОВІТРІ
- ТВЕРДИЙ
- РІДКИЙ

### ВНУТРІШНЄ ЗАБРУДНЕННЯ

Внутрішнє забруднення - це потрапляння радіоактивного матеріалу всередину тіла шляхом проковтування, вдихання.

Внутрішнє забруднення також може відбутися через потрапляння радіоактивного матеріалу в організм через відкриту рану.

Різні радіоактивні матеріали можуть накопичуватися у різних органах тіла.

### РАДІАЦІЙНЕ ОПРОМІНЕННЯ

Інше слово для радіаційного впливу - опромінення

Радіоактивні матеріали виділяють форму енергії, яка поширюється хвилями або частками

Людина, яка зазнала впливу радіації, не обов'язково заражена радіоактивним матеріалом.

Радіаційно забрудненою може вважатися людина, яка має радіоактивні матеріали на тілі або всередині організму.

Якщо людина робить рентгенографію, то він/вона зазнає радіаційного опромінення, але не стає радіаційно забрудненими/ою.

Коли людина піддається впливу певних видів випромінювання, енергія може проникати в організм

 U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention  
<http://emergency.cdc.gov/radiation>

# ПОРАДИ З БЕЗПЕКИ

## КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ В РАДІАЦІЙНІЙ АВАРІЙНІЙ СИТУАЦІЇ



ЗАЙДИ  
ВСЕРЕДИНУ



ЗАЛИШАЙСЯ  
ВСЕРЕДИНИ



БУДЬ  
НА ЗВ'ЯЗКУ

Якщо ви опинилися у зоні радіаційного лиха,  
найбільш правильний алгоритм дій:

**ЗАЙДИ ВСЕРЕДИНУ → ЗАЛИШАЙСЯ ВСЕРЕДИНІ → БУДЬ НА ЗВ'ЯЗКУ**

- Негайно перемістіться всередину приміщення.
- Щільно зачиніть та замкніть усі двері та вікна.
- Пройдіть до підвалу або в середину будівлі. Радіоактивні матеріали осідають на фасаді будівлі, тому найкраще триматися якомога далі від зовнішніх стін та даху.
- Якщо можливо, вимкніть вентилятори, кондиціонери та опалювальні прилади з примусовою подачею повітря ззовні. Зачиніть камінні заслінки.
- Занесіть домашніх тварин всередину будівлі.
- Слідкуйте за актуальною інформацією від офіційних джерел.



НЕБЕЗПЕЧНО



БЕЗПЕЧНІШЕ



НАЙБІЛЬШ  
БЕЗПЕЧНО

