**ПАМ’ЯТКА НАСЕЛЕННЮ**

**РАДІАЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА**

**ДІЇ У РАЗІ ПІДВИЩЕННЯ РАДІАЦІЙНОГО ФОНУ**

* закрити вікна, прокласти щілини вологими ганчірками і по можливості виходити на вулицю в марлевій пов'язці.
* заборонено користуватися кондиціонерами.
* при виході на вулицю необхідно одягати максимально світлий одяг, причому такий, який при поверненні додому можна буде швидко випрати. Головний убір обов'язковий - бейсболка, кепка, капюшон.
* якщо у випадку підвищення радіаційного фону йдуть дощі, то такі дні рекомендується перечекати вдома. Опади під час радіаційних викидів вкрай небезпечні.
* особливу увагу при підвищенні рівня радіації рекомендується приділяти прибиранню приміщення та особистій гігієні.
* після кожного виходу на вулицю обов'язково приймати душ, ретельно промивати слизову очей.
* будинок чи квартиру треба намагатися прибирати якомога частіше, за допомогою ганчірки, швабри і відра з водою.
* робити вологе прибирання треба не рідше одного разу на день. Причому, варто мити не тільки підлоги, але по можливості і всі поверхні в будинку. Використовувати мийні та дезінфекційні засоби не потрібно.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ РАДІАЦІ В ОРГАНІЗМІ**

1.Необхідно пити більше води і не споживати продуктів, які інтенсивно накопичують радіонукліди: гриби, капуста, риба, свинина, морква і буряк.

2. Будь-які продукти рекомендується ретельно мити і намагатися не вживати в сирому вигляді. Фрукти і овочі необхідно очищати від шкірки.

3.При підвищенні радіаційного фону рекомендують приймати препарати, що містять йод. Можна помазати шкіру йодним розчином - це також допоможе захистити щитовидну залозу. Крім того, багато корисних мікроелементів міститься в морській капусті.

4.Корисні різні сорбенти: 2-3 таблетки активованого вугілля перед їжею виведуть деяку частку радіонуклідів. Можна використовувати ентерсгель та атоксіл.

5. Корисний зелений чай. Келих червоного вина допоможе додатково захистити організм від впливу радіонуклідів.