

# Как защититься в случае ядерного взрыва

## Если в момент ядерного взрыва вы оказались на улице:

- 1 Быстро лягте на землю лицом вниз. Используйте для защиты низкие каменные ограды, канавы, кюветы, ямы, пни, насыпи дорог и лесонасаждения.
- 2 При вспышке света закройте глаза.
- 3 Закройте любой тканью открытые участки тела.
- 4 Встаньте и наденьте средства индивидуальной защиты, когда пройдет ударная волна. Если их нет, закройте рот и нос любой повязкой – платком, шарфом.
- 5 Отряхните одежду от пыли и поспешите укрыться в помещении. В помещении снимите верхнюю одежду и обувь, поместите ее в пластиковый пакет и примите душ.

---

## Если в момент ядерного взрыва вы находитесь в помещении:

- 1 Загерметизируйте помещение. Закройте окна, двери, заделайте все щели, вентиляционные и другие отверстия и не подходите к ним.
- 2 Используйте респираторы. Если их нет – ватно-марлевые повязки или ткань, смоченные водой.
- 3 Сделайте запас воды в герметичных емкостях, открытые продукты заверните в полиэтилен и поместите в холодильник или шкаф.
- 4 Подготовьте аптечку: градусник, нашатырный спирт, йод, питьевую соду, вату, бинты, индивидуальные противохимические пакеты, противорадиационные препараты, антибиотики и другие лекарства.
- 5 Уточните место ближайшего убежища или укрытия\* или приспособьте под укрытие свой подвал или погреб.  
\*Узнать адрес ближайшего убежища можно по телефону в районном учебно-консультационном пункте по гражданской обороне или в региональном отделении МЧС. Сделайте это лучше заранее.
- 6 Проведите йодную профилактику: примите препараты стабильного йода – таблетки или порошки йодида калия, в случае их отсутствия – раствор Люголя или 5 %-ю настойку йода.