

1

Перебувайте в укритті

- Тримайтесь подалі від стін та даху
- Залишайтесь в кімнаті без вікон і зовнішніх дверей
- Зачиніть та ущільніть всі отвори (скотчем, змоченою тканиною)
- Вимкніть системи вентиляцію (кондиціонери, обігрівачі)
- Не виходьте з укриття, допоки не буде інших вказівок від органів влади

2

Слідкуйте за офіційними джерелами інформації

- Користуйтеся повідомленнями від ДСНС, поліції, місцевої влади
- Увімкніть телебачення, радіо

3

Знезаразьте себе

- Обережно зніміть верхній шар одягу
- Герметично запакуйте одяг, тримайте його далі від людей і домашніх тварин

4

Помийтесь, якщо є така можливість

- Прийміть душ з милом, голову помийте шампунем
- Не використовуйте кондиціонери для волосся, щоб не закріпити радіоактивний матеріал
- Не тріть і не дряпайте шкіру, щоб радіоактивний матеріал не потрапив у рани

Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті ділянки шкіри.

Якщо немає доступу до води, скористайтесь вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха.



5

Одягніть чистий одяг

- Допоможіть вашим рідним і близьким виконати дії, перераховані вище. За можливості робіть це в рукавичках і масці чи респіраторі.