

Дітям про заходи радіаційного захисту

1. Ходити лише по асфальту, не ходити по землі, траві, калюжам, не збирати листя, каштани, горіхи, ягоди, гриби.
2. Намагатися обходити пильні ділянки вулиць, знаходитись подалі від пилу, що піднімають машини, вітер; уникати пильних ігор.
3. Купання у відкритих водоймищах, перебування на пляжах на деякий час виключити.
4. Прогулянки - сумарні, не більше 2,5 год. на день, бажано одноразово, весь час протягом прогулянки знаходитись у верхньому одязі з головним убором; при сильному пилоутворенні використовувати ватно-марлеву пов'язку, після прогулянки вмитися, обмити відкриті частини тіла, ввечері обов'язково прийняти душ.
5. Бажано мати 1-2 постійних набори одягу і взуття для прогулянок; підошви взуття щоденно мити спеціальною щіткою, для одягу в будинку виділити окреме місце.
6. Їжу в школу носити у поліетиленових пакетах, перед обідом мити руки, приймати відвар шипшини.
7. Не вживати в їжу: молоко, картоплю в мундирі, печену картоплю, печінку, шлунки, вим'я та інші внутрішні органи тварин в будь-якому вигляді, обмежити яловичину і телятину, відварним продуктам надавати перевагу перед смаженими, із овочів - магазинним продуктам, ретельно мити їх і по можливості знімати шкірку і вирізати серцевину у фруктів, кавуни їсти можна.
8. Перед вживанням їжі і води добре прополоскати рот водою, декілька разів відсякатися.
9. Через 5 місяців приймати полівітаміни по 1г 3 рази на день протягом півроку.