

## Памятка по обеспечению жизнедеятельности на территории радиоактивного загрязнения

Приведенные далее рекомендации носят долговременный характер. Они основываются на результатах многолетних научных исследований и опыте практической работы специалистов в области радиационной безопасности.

### *1. Снижение доз облучения от продукции леса:*

- сбор грибов и лесных ягод в лесах с плотностью загрязнения почв **до 2 Ки/км<sup>2</sup>**;
- собранные грибы и ягоды перед приготовлением очистить от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы;
- отваривать грибы в течение 15-60 минут в соленой воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты и удаления через каждые 15 минут отвара;
- сушите только "чистые" грибы;
- ловите рыбу в реках и проточных водоемах;
- не покупайте дикорастущую продукцию в неустановленных местах и без документов, удостоверяющих качество в том числе содержание радионуклидов;
- не пренебрегайте возможностью проверить на содержание радионуклидов ваш «улов». Это можно сделать **бесплатно** в лаборатории Буда-Кошелёвского районного ЦГЭ по адресу ул. 50 лет Октября 29а с 09.00 до 16.00.

### *2. Соблюдение гигиенических правил:*

- проветривайте часто помещения и регулярно делайте влажную уборку ;
- мойте руки
- меньше в рационе сахара и простых углеводов, больше овощей, фруктов, зелени;
- активный отдых и ежедневные пешие прогулки;
- достаточный сон.

Соблюдение этих несложных правил поможет вам и вашим близким уменьшить воздействие на организм радиоактивного загрязнения.

