



# Жизнь С РАДИАЦИЕЙ



На сегодняшний день РАДИАЦИОННАЯ ОБСТАНОВКА, КОТОРАЯ СЛОЖИЛАСЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ АВАРИИ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, СТАБИЛИЗИРОВАЛАСЬ, ПОЭТОМУ ПРИВЕДЕННЫЕ ДАЛЕЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НОСЯТ ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР. ОНИ ОСНОВАЮТСЯ НА РЕЗУЛЬТАТАХ МНОГОЛЕТНИХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ОПЫТЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ РАДИАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

РАДИАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ОКРУЖАЮЩЕГО НАС МИРА. ВСЕ ЖИВОЕ НА ЗЕМЛЕ, ВКЛЮЧАЯ ЧЕЛОВЕКА, ПОСТОЯННО ПОДВЕРГАЕТСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ РАДИАЦИИ. НА ТЕРРИТОРИЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, ЗАГРЯЗНЕННЫХ ЧЕРНОБЫЛЬСКИМИ РАДИОНУКЛИДАМИ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ НЕ ПРЕВЫШАЕТ УРОВНЯ ЕСТЕСТВЕННОГО РАДИАЦИОННОГО ФОНА.

ПРИРОДА НЕ НАДЕЛИЛА ЧЕЛОВЕКА ОРГАНАМИ ЧУВСТВ, РЕАГИРУЮЩИМИ НА РАДИАЦИЮ. ПОЭТОМУ ЕЕ НАЛИЧИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБНАРУЖЕНО ТОЛЬКО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРИБОРОВ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НА БОЛЬШИНСТВЕ ЗАГРЯЗНЕННЫХ ТЕРРИТОРИЙ ПРЕОБЛАДАЮЩИЙ ВКЛАД В ДОЗЫ ОБЛУЧЕНИЯ ОТ РАДИОНУКЛИДОВ ЧЕРНОБЫЛЬСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ВНОСИТ ВНУТРЕННЕЕ ОБЛУЧЕНИЕ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕМ ЗАГРЯЗНЕННЫХ ЦЕЗИЕМ-137 ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. ПРИ ЭТОМ ОДНОЙ ИЗ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ПРОБЛЕМ ЯВЛЯЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЗАГРЯЗНЕННЫХ ГРИБОВ, ЯГОД И ДРУГИХ «ДАРОВ ЛЕСА». ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ СОДЕРЖАНИЕ РАДИОНУКЛИДОВ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ, СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПРОДУКЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ИЗ ПОДСОБНЫХ ХОЗЯЙСТВ, А ТАКЖЕ ПОДВЕРГАТЬ ИХ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОБРАБОТКЕ.

ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ ОСНОВНЫЕ ДОЗЫ ОБЛУЧЕНИЯ БЫЛИ СФОРМИРОВАНЫ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ДЕСЯТИ ЛЕТ ПОСЛЕ АВАРИИ НА ЧАЭС. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ СВИДЕТЕЛЯМИ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АВАРИИ, УЖЕ ПОЛУЧИЛИ ОКОЛО 80% ДОЗЫ, ОЖИДАЕМОЙ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ. В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ МОЖНО ГОВОРИТЬ О МИНИМИЗАЦИИ ВОЗМОЖНЫХ БУДУЩИХ ДОЗ, ЧТО ОСОБЕННО АКТУАЛЬНО ДЛЯ ДЕТЕЙ. ТАК КАК ДЕТИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ГРУППУ НАСЕЛЕНИЯ, НАИБОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ К ВОЗДЕЙСТВИЮ РАДИАЦИИ, ДЛЯ НИХ НЕОБХОДИМЫМ УСЛОВИЕМ БЕЗОПАСНОГО ПРОЖИВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ МИНИМИЗАЦИЯ РИСКОВ РАДИАЦИОННОЙ И НЕРАДИАЦИОННОЙ ПРИРОДЫ ПУТЕМ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ГОСУДАРСТВОМ РЕАЛИЗУЕТСЯ КОМПЛЕКС ЗАЩИТНЫХ МЕР, НАПРАВЛЕННЫХ НА ЛИКВИДАЦИЮ ПОСЛЕДСТВИЙ АВАРИИ НА ЧАЭС, ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЕЗОПАСНОЕ ПРОЖИВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ НА ПОСТРАДАННЫХ ТЕРРИТОРИЯХ.

СОБЛЮДЕНИЕ ОБЫЧНЫХ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НЕСЛОЖНЫХ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ МЕР ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ НАКОПЛЕНИЯ ЧЕРНОБЫЛЬСКИХ РАДИОНУКЛИДОВ В ОРГАНИЗМЕ И МИНИМИЗИРОВАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДОЗЫ ОБЛУЧЕНИЯ.

ПРОЖИВАНИЕ НА ЗАГРЯЗНЕННОЙ ЧЕРНОБЫЛЬСКИМИ РАДИОНУКЛИДАМИ ТЕРРИТОРИИ – НЕ ПРИГОВОР ВАШЕМОУ ДОЛГОЛЕТИЮ И ЗДОРОВЬЮ. ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, МОЖНО СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ.

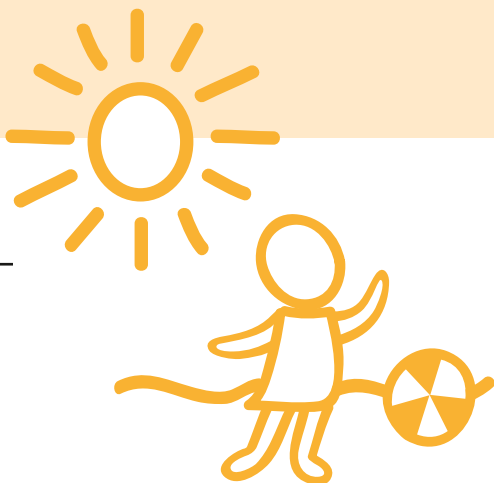
ОСНОВОЙ СИСТЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ДЕТЬМИ НА ЗАГРЯЗНЕННЫХ РАДИОНУКЛИДАМИ ТЕРРИТОРИЯХ ЯВЛЯЕТСЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ, КАК СПОСОБ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ СВОЕВРЕМЕННО НАЧАТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

# Ключевые Идеи:

---

**Общество, семья, каждый человек имеют право знать, что:**

- 1.** Человек, как и все живые организмы на Земле, живет в условиях постоянного воздействия радиации. Некоторые виды деятельности человека приводят к дополнительному облучению.
- 2.** После аварии на Чернобыльской АЭС миллионы людей проживают на загрязненных радионуклидами территориях и подвергаются дополнительному облучению, уровень которого во многом зависит от их образа жизни, отношения к своему здоровью.
- 3.** Недомогания людей, проживающих на территориях, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС, в большинстве случаев не связаны с последствиями аварии.
- 4.** Правильное питание позволяет уменьшить накопление радионуклидов в организме и минимизировать дозы внутреннего облучения.

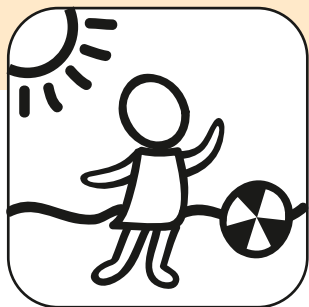


5.

Для детей, проживающих на загрязненной радионуклидами территории, полезно 1-2 месяца в году проводить в условиях санатория или летних загородных лагерей (баз отдыха), расположенных в экологически чистой местности.

6.

Ежегодные профилактические медицинские осмотры детей позволяют выявить отклонения в состоянии их здоровья на ранней стадии и своевременно провести оздоровительные мероприятия.



## ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

# ЖИЗНЬ С РАДИАЦИЕЙ

## 1.

Человек, как и все живые организмы на Земле, живет в условиях постоянного воздействия радиации. Некоторые виды деятельности человека приводят к дополнительному облучению.

Радиация существовала в космосе и на Земле задолго до зарождения на ней жизни и существует в настоящее время. Все живое на Земле, включая человека, постоянно испытывает ее воздействие и, также как и от других негативных факторов окружающей среды, выработало защитные механизмы против такого воздействия.

Радиация (ионизирующее излучение) образуется в результате радиоактивного распада неустойчивых ядер атомов, называемых радионуклидами, а также при работе рентгеновских аппаратов, ядерных реакторов и других установок. Радионуклиды могут быть как природного, так и антропогенного (образовавшиеся в результате деятельности человека) происхождения.

Источники радиации, находящиеся вне тела человека, то есть в окружающей среде, определяют уровень внешнего облучения. Радионуклиды, попадающие внутрь организма человека с воздухом при дыхании, с едой или питьем, определяют уровень внутреннего облучения человека. Таким образом, доза облучения человека представляет собой сумму доз внешнего и внутреннего облучения.

Природа не наделила человека органами чувств, реагирующими на радиацию. Поэтому ее наличие может быть обнаружено только с использованием специальных приборов. Для измерения уровня содержания цезия-137 в организме человека применяют счетчик излучений человека – аппарат СИЧ.

Преобладающий вклад в облучение населения при нормальных условиях жизнедеятельности вносит естественный радиационный фон, обусловленный природными (естественными) источниками излучения. К природным источникам относят космическое излучение и радионуклиды земного происхождения, которые находятся в земной коре, горных породах, почве, строительных материалах, воздухе, воде, пищевых продуктах и в теле человека.

Дозы облучения от радионуклидов земного происхождения приблизительно на **одну четверть** формируются за счет внешнего облучения, а на **три четверти** за счет внутреннего облучения от радионуклидов, попавших в организм с пищей, водой и воздухом. Среднегодовая эффективная доза облучения у населения Земли за счет естественного радиационного фона составляет **2,0 – 3,0 мЗв**.

Некоторые виды деятельности человека могут увеличивать облучение от естественных источников. Например, добыча и использование полезных ископаемых; производство энергии путем сжигания угля и нефтепродуктов, содержащих естественные радиоактивные вещества; авиаперевозки пассажиров, сопровождающиеся дополнительным облучением от космического излучения. Использование современных радиационных технологий в медицине и промышленности также связано с дополнительным облучением человека от источников радиации, которые используются при этом.

Последствия облучения человека зависят от дозы облучения. В Республике Беларусь законодательно установлено, что проживание на территориях, где среднегодовая эффективная доза облучения населения за счет черновыльских радионуклидов может превысить **1,0 мЗв**, требует осуществления дополнительных защитных мер.

Человек может получить дополнительное облучение, если в жилых и производственных помещениях происходит накопление радона. Радон – это тяжелый инертный радиоактивный газ, который попадает в атмосферу помещений из почв, горных

пород, с артезианской водой, из строительных материалов. Радон и его дочерние продукты распада, вдыхаемые с воздухом в помещениях, дают наиболее существенный вклад в дополнительное по отношению к естественному радиационному фону облучение от природных источников.

Значительный вклад в дозу дополнительного облучения человека на сегодняшний день вносит облучение от медицинских процедур, таких как рентгенография, компьютерная томография, методы лечения с использованием лучевой терапии. При этом уровень дополнительного облучения населения достигает 30-50% от естественного радиационного фона, однако такое облучение следует считать приемлемыми, поскольку воздействие направлено на исцеление больного от заболеваний, угрожающих его жизни. Только в России, Беларуси и Украине живут миллионы людей, излеченных от рака благодаря рентгеновской диагностике и лучевой терапии.

## 2.

После аварии на Чернобыльской АЭС миллионы людей проживают на загрязненных радионуклидами территориях и подвергаются дополнительному облучению, уровень которого во многом зависит от их образа жизни, отношения к своему здоровью.

26 апреля 1986 года произошла катастрофа на четвертом энергоблоке Чернобыльской АЭС. Взрывы, разрушившие корпус реактора, и последовавший за ними пожар, продолжавшийся десять дней, привели к значительному выбросу радиоактивных веществ в окружающую среду. В настоящее время основную опасность представляет цезий-137. В соответствии с критериями, определенными законодательством Беларуси, загрязненные чернобыльскими радионуклидами территории составляют 41,11 тыс.км<sup>2</sup> или 19,7% площади республики.

Кроме радионуклидного загрязнения и дополнительного облучения населения, авария привела к психологическому стрессу, серьезным социальным последствиям в жизни людей на пострадавших территориях, нанесла огромный экономический ущерб и имела отрицательное воздействие на здоровье населения.

Дозы внутреннего и внешнего облучения, получаемые населением от цезия-137 чернобыльско-го происхождения, зависят от ряда факторов. В частности, от уровня радиоактивного загрязнения местности, образа жизни и традиций (времени пребывания людей в помещениях, типа жилых домов и производственных зданий, рациона, интенсивности лесопользования и т.д.), а также от характеристик местности проживания, особенно, от типа загрязненных почв.

В настоящее время преобладающий вклад в чернобыльские индивидуальные дозовые нагрузки на большинстве загрязненных территориях вносит **внутреннее облучение** за счет потребления продуктов питания, загрязненных цезием-137. Одной из наиболее значимых проблем является потребление загрязненных грибов, ягод и других «даров леса». В некоторых населенных пунктах их вклад в дозу чернобыльского внутреннего облучения может достигать 70-80%.

За прошедшие после аварии годы возрастные группы населения, являющиеся свидетелями Чернобыльской катастрофы, уже получили около 80% дозы от чернобыльских радионуклидов, ожидаемой за жизнь. В настоящий момент можно говорить только о минимизации возможных будущих доз, что особенно актуально для детей.

Согласно оценкам ученых, средние эффективные дозы облучения населения загрязненных территорий, накопленные за период 1986-2005 гг., в различных областях Беларуси, России и Украины составляют от 10 до 30 мЗв, что существенно ниже доз от природных источников радиации за этот же период. В Республике Беларусь средняя индивидуальная доза дополнительного облучения для жителей территории радионуклидного загрязнения в настоящее время оценивается в 0,15 мЗв в год.

**Необходимым условием безопасного проживания на территориях, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС, является дальнейшее**



**СНИЖЕНИЕ ДОЗ ОБЛУЧЕНИЯ ОТ РАДИОНУКЛИДОВ ЧЕРНОБЫЛЬСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ И МИНИМИЗАЦИЯ РИСКОВ РАДИАЦИОННОЙ И НЕРАДИАЦИОННОЙ ПРИРОДЫ ПУТЕМ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ТОЛЬКО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПРЕОБЛАДАЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО ЗАТРОНУТОГО ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АВАРИЕЙ НАСЕЛЕНИЯ МОЖЕТ ЖИТЬ БЕЗ СТРАХА, НЕ ОПАСАЯСЬ СЕРЬЕЗНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.**

### 3.

Недомогания людей, проживающих на территориях, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС, в большинстве случаев не связаны с последствиями аварии.

При дополнительном облучении организма человека происходит повреждение и гибель клеток, что может существенно повысить риск развития онкологических и наследственных заболеваний. Аналогичным образом на организм воздействуют и многие другие вредные факторы: злоупотребление курением, алкоголем, воздействие выхлопных газов автомобилей и некоторых промышленных отходов и др.

Не имея достаточной и компетентной информации о Чернобыльской аварии и ее последствиях, пострадавшее население склонно считать, что люди, подвергшиеся воздействию излучения, «приговорены» к разного рода заболеваниям и меньшей продолжительности жизни.

Вместе с тем, на протяжении всех лет после Чернобыльской аварии основные причины смертности в пострадавших районах те же, что и в целом по стране: заболевания сердца, сосудов, травмы, отравления и несчастные случаи, а не заболевания, связанные с облучением.

Степень опасности подвергнуться облучению вследствие чернобыльских выпадений с годами значительно уменьшилась в связи с естественным распадом радионуклидов и проведением различных защитных мероприятий в области радиационного контроля, сельскохозяйственно-го производства, медицины и т.п. Тем не менее,

ОБЕСПОКОЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ОБЛУЧЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ, А ДАЖЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ ЗАГРЯЗНЕННЫХ ТЕРРИТОРИЙ. ПРИ ЭТОМ ЛЮДИ ПРЕНЕБРЕГАЮТ ВАЖНОСТЬЮ СОБЛЮДЕНИЯ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РЕЗЕРВА ЗДОРОВЬЯ, ПРИПИСЫВАЯ СВОИ РАЗНООБРАЗНЫЕ НЕДОМОГАНИЯ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АВАРИИ.

Важно уяснить себе, что каждый человек несет индивидуальную ответственность за свое здоровье, а каждая конкретная семья – за здоровье своих детей. Добровольно подвергая себя воздействию дополнительных факторов риска для здоровья в виде курения, употребления спиртных напитков, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, избыточного пребывания в закрытых помещениях, пренебрегая элементарными гигиеническими правилами, человек рискует в значительной мере подорвать свое здоровье и без воздействия радиационного фактора.

## 4.

Правильное питание позволяет уменьшить накопление радионуклидов в организме и минимизировать дозы внутреннего облучения.

Питание является важнейшим фактором нормализации физиологических и биохимических процессов. Опасность радионуклидов, проникающих в организм человека с пищей, обуславливается их накоплением в органах в результате всасывания из пищеварительного тракта. Поэтому питание тех, кто проживает на загрязненной радионуклидами территории, должно регулировать процессы всасывания и выведения радионуклидов, что обеспечит уменьшение дозовой нагрузки за счет внутреннего облучения.

Для грудных детей самой лучшей пищей является материнское молоко. Кормящим матерям нужно быть особенно осторожными в вопросах питания и стараться употреблять в пищу только те продукты, которые проверены на содержание в них радионуклидов. В первую очередь это относится к молоку, мясу и овощам с личных приусадебных хозяйств.

Детям постарше, которые питаются с общего стола, необходимо давать продукты, содержащие комплекс биологически активных веществ антиоксидантной направленности, а также продукты с достаточным содержанием калия и кальция. К таким продуктам относятся ржаной хлеб, овсяная, гречневая, рисовая крупы, молоко и молочнокислые продукты, твердый сыр, творог, мясо, морепродукты, яйца, сливочное масло и растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное).

Необходимо широко использовать в рационе продукты, содержащие большое количество микроэлементов, витаминов. Особое место в рационе должны занимать продукты, богатые неспецифическими сорбентами, к которым относятся **пектин и клетчатка**. Наиболее богаты пектинами свекла, редис, морковь, баклажаны, яблоки, цитрусовые, груши, черная и красная смородина, крыжовник, зеленый горошек, малина, черешня, персики, овощные и фруктовые соки с мякотью, фруктовые пюре, зефир, джемы, мармелад, желе.

Как особо ценный продукт можно выделить морскую капусту – источник йода и неспецифического сорбента – альгината. Морская капуста также содержит особый вид пектина – зостерин, который обладает иммуностимулирующим, противоопухолевым действием.

Для улучшения перистальтики кишечника и его опорожнения следует использовать продукты с большим содержанием клетчатки – хлеб из муки грубого помола, овсяную и гречневую крупы, свеклу, морковь, капусту, фрукты.

Следует знать, что поступление в организм радионуклидов можно снизить путем кулинарной обработки продуктов питания с использованием специальных методов их технологической обработки в процессе приготовления пищи.

Особенного внимания требуют лесные грибы и ягоды. Кроме того, что грибы являются достаточно

тяжелой пищей для организма детей, они имеют способность накапливать вредные химические вещества, включая тяжелые металлы, а также радионуклиды цезия и стронция. Поэтому дикорастущие грибы следует исключить из рациона питания беременных, кормящих матерей и детей.

Сбор лесных грибов и ягод, заготовка лекарственного сырья, выпас скота и заготовка сена в лесах разрешается при плотности загрязнения цезием-137 до 2 Ки/кв.км. Безопасной альтернативой лесным грибам являются грибы вешенки, которые не накапливают радионуклиды при их выращивании на незагрязненной радионуклидами древесине.

Учитывая то, что при специальной обработке продуктов питания теряется значительная часть витаминов, с целью коррекции питания детям рекомендуется дополнительный прием витаминных препаратов, а также использование в питании продуктов, обогащенных витаминами и минеральными веществами.

Щитовидная железа и у взрослого, и у ребенка, как лакмусовая бумажка, указывает на состояние их здоровья. Дополнительным фактором, повышающим риск заболеваний щитовидной железы, является недостаток йода в организме. Употребление в пищу йодированной соли и продуктов с высоким содержанием йода (морская капуста, морепродукты, бобовые, грецкие орехи) способствует снижению этого фактора риска.

Необходимо помнить, что контроль содержания радионуклидов в продуктах питания и использование «чистых» продуктов являются главным условием снижения риска дополнительного внутреннего облучения. Для этого проверяйте продукцию из личных подсобных хозяйств и «дары леса» на содержание радионуклидов в ближайших пунктах радиационного контроля.

# 5.

Для детей, проживающих на загрязненной радионуклидами территории, полезно 1–2 месяца в году проводить в условиях санатория или летних загородных лагерей (баз отдыха), расположенных в экологически чистой местности.

Пребывание детей в условиях санатория или летнего оздоровительного лагеря (базы отдыха) предполагает длительное (не менее 30 дней) нахождение ребенка в более благоприятных экологических условиях на «чистой» территории. Употребление чистой питьевой воды и свободных от радионуклидов продуктов питания, усиленный питьевой режим и повышенная двигательная активность создают условия для естественного очищения организма от радионуклидов и, соответственно, снижают риск радиационного воздействия.

Медицинский контроль над состоянием здоровья ребенка в условиях организованного оздоровительного отдыха, диагностические и лечебные мероприятия, которые проводятся в условиях санатория, также благоприятно сказываются на здоровье.

Определенное место в системе оздоровления детей, пострадавших от аварии на ЧАЭС, в Беларуси занимает оздоровление за рубежом. Существуют некоторые правила и критерии отбора детей для такого отдыха и оздоровления.

Родителям при выборе места отдыха для детей лучше отдать предпочтение тем оздоровительным учреждениям, которые расположены в экологически чистых местах Беларуси, средней полосе России, белорусских базах отдыха в Прибалтике и в Крыму. Хорошее медицинское обеспечение, привычный уклад жизни и питания, активное общение со сверстниками обеспечат хорошее психо-эмоциональное состояние и оздоровительный эффект.

# 6.

Ежегодные профилактические медицинские осмотры детей позволяют выявить отклонения в состоянии их здоровья на ранней стадии и своевременно провести оздоровительные мероприятия.

В Республике Беларусь все дети подлежат ежегодным медицинским профилактическим осмотрам. Детей грудного возраста осматривают на дому или в организации здравоохранения, оказывающей амбулаторную медицинскую помощь детям (например, детской поликлинике), дошкольников – в детских дошкольных учреждениях, школьникам ежегодно проводят комплексные медицинские осмотры. Такая система профилактических осмотров позволяет выявить отклонения в состоянии здоровья на ранних стадиях и дает возможность своевременно проводить коррекционные мероприятия.

Для детей, проживающих на загрязненных радионуклидами территориях, дополнительно проводится ультразвуковое исследование щитовидной железы, исследование накопления радионуклидов на счетчике излучения человека (СИЧ).

Если по каким-либо причинам ребенку не был проведен профилактический медицинский осмотр (ребенок был в отъезде, или болел, или по другим причинам), родителям необходимо самим обратиться в детскую поликлинику по месту жительства и пройти необходимое обследование.

При назначении ребенку дополнительных исследований не следует пренебрегать ими, полагаясь на извечное «все само пройдет». Лучше провести все назначенные процедуры, даже если для этого нужно обратиться в районное, областное или республиканское учреждение здравоохранения.

Родители должны знать, что при направлении ребенка, проживающего на территории радиоактивного загрязнения, на амбулаторное, диспансерное или клиническое обследование (лечение) в другой город, проезд ребенка туда и обратно оплачивается направившей государственной организацией здравоохранения.

Если у ребенка выявлены отклонения в состоянии здоровья и родителям даны рекомендации по изменению режима дня, питанию ребенка либо назначены лекарственные препараты, следует при-

СЛУШАТЬСЯ К СОВЕТАМ ВРАЧА И ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЕНКУ НАДЛЕЖАЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ.

ПОМНИТЕ: ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.

ЕЖЕГОДНЫЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР ДАЕТ РОДИТЕЛЯМ ВОЗМОЖНОСТЬ УЗНАТЬ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ.