**Prostředky improvizované ochrany**

Chrání dýchací cesty a povrch těla při vynuceném a krátkodobém pobytu v prostředí kontaminovaném chemickými, radioaktivními či biologickými látkami.

* K ochraně dýchacích cest použijte navlhčenou roušku (kapesník, ručník, utěrka), chraňte si jí nos a ústa. Upevněte roušku v zátylku šálou či šátkem.
* Hlavu chraňte čepicí, kloboukem, šátkem, šálou či kuklou tak, aby vlasy byly úplně zakryté a zvolená pokrývka hlavy chránila též čelo, uši a krk.
* Oči chraňte brýlemi – lyžařskými, plaveckými či motoristickými, ale větrací průduchy přelepte lepicí páskou. Pokud nemáte tyto brýle k dispozici, chraňte oči přetažením průhledného igelitového sáčku přes hlavu a jeho stažením tkanicí či gumou v úrovni lícních kostí (nad nosem).
* Povrch těla chraňte kombinézou, kalhotami, pláštěnkou do deště, šusťákovou sportovní soupravou. Tyto ochranné oděvy je nutné dostatečně utěsnit u krku, rukávů a nohavic například gumičkou nebo tkanicí.
* Nohy chraňte nejlépe vysokými botami nebo holínkami, ruce schovejte do gumových nebo kožených rukavic.
* Při návratu ze zamořeného prostředí do bytu odložte v předsíni veškerý svrchní oděv do igelitového pytle a zavažte jej. Pokud je to možné, pečlivě se osprchujte, otřete se do sucha a oblečte se do čistého oděvu. Nezapomeňte na vyčištění uší, nosu a výplach očí. (Ve specializovaných prodejnách s ochrannými prostředky se prodávají masky s filtrem a jednoduchý ochranný oděv).