ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАДЫМЛЕНИИ И СМОГЕ

Аномально жаркая погода и смена направления ветра в

пожароопасный период приводят к неожиданным задымлениям на

территории города.

Чтобы сезон лесных пожаров прошѐл с минимальным ущербом для

здоровья, сотрудники Центра медицинской профилактики рекомендуют

соблюдать следующие правила поведения при смоге:

- по возможности вывезти из задымлѐнной территории детей, пожилых

людей и граждан, страдающих хроническими заболеваниями сердца и

дыхательных путей;

- избегать длительного пребывания на улице детей и беременных женщин;

- окна квартиры или офиса держать закрытыми в ночные и утренние часы

(утром особенно велика концентрация вредных веществ в воздухе);

- открытые окна или форточки обязательно завешивать мокрой марлей или

любым другим тонким полотном;

- по возможности не пользоваться общественным и личным транспортом;

- сократить физическую активность;

- при отсутствии аллергии следует пить поливитамины против отравления

продуктами горения;

- при сильной задымлѐнности необходимо применять средства

индивидуальной защиты (респираторы, марлевые и медицинские маски). Для

более надѐжной защиты от вредных частиц, содержащихся в дыме, маски и

повязки рекомендуется периодически смачивать в воде;

- людям, страдающим хроническими заболеваниями, заболеваниями сердца и

дыхательных путей не следует сокращать дозировку лекарственных

препаратов, при ухудшении самочувствия незамедлительно обратиться к

врачу;

-людям с повышенным давлением крайне необходимо измерять его не менее

2-х раз в день; в экстренных случаях обратиться за помощью к медикам;

- необходимо всячески повышать влажность в квартире (пользоваться

бытовыми увлажнителями и очистителям воздуха, кондиционерами, чаще

делать влажную уборку, перед вентиляторами ставить воду, лѐд);

- при сильной задымлѐнности воздуха следует носить лѐгкую одежду из

натуральных тканей, чаще принимать прохладный душ, систематически

полоскать горло и промывать нос;

- рекомендуется воздержаться от курения, распития алкогольных напитков;

- в качестве профилактики возникновения последствий влияния смога на

дыхательные пути, полезно посещать бассейн, делать дыхательную

гимнастику;

- при сильном недомогании, бессоннице, возникновении кашля во время

смога в городе, необходимо как можно скорее обратиться к врачу.