

# ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

## Рекомендации населению по поведению в условиях высокой задымленности от лесных пожаров



Аномально жаркая погода и смена направления ветра в пожароопасный период приводят к неожиданным задымлениям на территории населенных пунктов. С целью предупреждения отравления людей продуктами горения, обострения сердечно-сосудистых, легочных и прочих хронических заболеваний, предупреждения острых приступов заболеваний следует уделять особое внимание профилактическим мероприятиям, ограничивающим поступление в организм вредных химических веществ.

### Соблюдайте следующие правила поведения при смоге:

- Следует по возможности **вывести из задымлённой 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 транспортом.**
- **Сократить** физическую активность.
- Стараться **избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром** и в самое жаркое время суток, так как в это время в воздухе находится максимальное количество смога.
- Если выйти все же придется, людям, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, **нужно брать с собой необходимые лекарства.**



- При наличии хронического заболевания **строго выполнять назначения, рекомендованные врачом!**
- **При отсутствии аллергии следует пить поливитамины** против отравления продуктами горения.
- По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах **системы кондиционирования и очистки воздуха.**



➤ При сильной задымлённости **необходимо применять средства индивидуальной защиты (респираторы, марлевые и медицинские маски)**. Для более надёжной 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 за медицинской помощью.

➤ Необходимо всячески **повышать влажность в квартире** (пользоваться бытовыми увлажнителями и очистителями воздуха, кондиционерами, чаще делать влажную уборку, перед вентиляторами ставить воду, лёд).



➤ При сильной задымлённости воздуха **следует носить лёгкую одежду из натуральных тканей**, чаще **принимать прохладный душ**, систематически **полоскать горло и промывать нос**.

➤ Рекомендуется **воздержаться от курения, распития алкогольных напитков**.



➤ **Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых**, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочнокислые напитки (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки. Исключить газированные напитки.

➤ В качестве профилактики возникновения последствий влияния смога на дыхательные пути, **полезно посещать бассейн, делать дыхательную гимнастику**.



➤ **Исключить из питания жирную пищу**, употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

➤ При сильном недомогании - появлении признаков одышки, кашля, бессонницы во время смога, необходимо как можно скорее обратиться к врачу!



**ПОМНИТЕ!** Если Вы оказались вблизи очага пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей и постарайтесь покинуть опасную зону. Выходите из зоны быстро, перпендикулярно направлению движения огня. Выходить нужно на дорогу, широкую просеку, опушку леса к водоему. Если обстоятельства мешают вам уйти от огня, войдите в водоем или укройтесь на открытой поляне, накрывшись мокрой одеждой. **Дышать нужно воздухом возле земли (он менее задымлен), прикрывая рот и нос марлевой повязкой или мокрой тряпкой, когда будете в безопасности, сообщите о пожаре по телефону службы спасения «112 или 101».** **ПОМНИТЕ, что от Ваших действий зависит не только сохранение природы и ваша безопасность, но и жизнь и здоровье других людей!!!**