

Памятка населению по действиям при задымлении и смоге при лесных (ландшафтных) пожарах

Аномально жаркая погода и сильный ветер в пожароопасный период приводят к возникновению лесных (ландшафтных) пожаров и, как следствие, к задымлениям на территории населенных пунктов.

При повышенной задымленности атмосферного воздуха, с целью предупреждения отравления людей продуктами горения, обострения сердечно-сосудистых, легочных и прочих хронических заболеваний, предупреждения острых приступов заболеваний следует уделять особое внимание следующим профилактическим мероприятиям:

1. Стараться избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром. В такое время суток в воздухе находится максимальное количество смога.
2. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.
3. Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром.
4. По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха.
5. Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и т.д.) увлажненной тканью и периодически ее менять.
6. Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах.
7. Ограничить физическую нагрузку, в т.ч. сократить рабочий день для работающих со значительной физической нагрузкой.
8. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок.
9. Максимально ограничить курение, избегать употребления алкогольных напитков и пива, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
10. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью.
11. Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых. Рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, молочнокислые напитки (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.
12. Исключить из питания жирную пищу, употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.
13. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.
14. Несколько раз в день принимать душ.
15. Промывать нос и горло.
16. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.
17. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.