

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

При повышенной задымленности атмосферного воздуха, вызванной лесными пожарами, 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.

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. Если выйти все же придется, людям, страдающим легочными, сердечными, аллергическими заболеваниями, нужно брать с собой необходимые лекарства.
4. Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром.
5. По мере возможности использовать в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха.
6. Занавешивать места поступления атмосферного воздуха (окна, форточки и т.д.) увлажненной тканью и периодически ее менять.
7. Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на рабочих местах; полезно также поставить в жилых и рабочих помещениях емкости с водой, чтобы повысить влажность воздуха.
8. Ограничить физическую нагрузку, в т.ч. сократить рабочий день для работающих со значительной физической нагрузкой.
9. Детям и беременным женщинам следует отказаться от длительных прогулок.
10. Максимально ограничить курение, избегать употребления алкогольных напитков и пива, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
11. При усилении запаха дыма рекомендуется надевать защитные маски, которые следует увлажнять, а оконные и дверные проемы изолировать влажной тканью. Особенно это относится к пожилым людям, детям и тем, кто страдает хроническими недугами: сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких, аллергическими заболеваниями.
12. Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день для взрослых.
13. Исключить из питания жирную пищу, Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

14. Рекомендуется обильное питье, 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, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, кислородно-белковые коктейли. Исключить газированные напитки.

15. В целях снижения токсического воздействия смога на организм принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).

16. При выборе одежды отдавать предпочтение натуральным тканям.

17. Несколько раз в день принимать душ.

18. Промывать нос и горло.

19. Чтобы не ухудшать без того непростую ситуацию из-за горящих лесов, целесообразно ограничить поездки на личном транспорте, который дает значительный вклад в загрязнение атмосферного воздуха населенных мест.

20. При очень сильном задымлении атмосферного воздуха населенных пунктов в результате массовых лесных пожаров рекомендуется по возможности выехать из населенного пункта, подвергнувшегося задымлению, или ограничить время пребывания в нем; а также вывезти детей, пожилых и ослабленных людей, хронических больных.

21. Для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется:

– измерять артериальное давление не менее 2 раз в день;

– при устойчивой артериальной гипертензии - обратиться к врачу;

– иметь при себе лекарственные препараты, рекомендованные лечащим врачом,

22. В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.

23. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.