Рекомендации населению при возникновении задымления

- минимизировать пребывание на открытом воздухе, особенно в жаркое время суток;
- временно ограничить пребывание детей на игровых площадках, в том числе спортивных и игровых площадках образовательных учреждений;
- в период выраженной задымленности использовать средства защиты органов дыхания (маски, респираторы и т.д.), которые следует увлажнять для усиления их действия; изолировать влажной тканью оконные и дверные проемы, по возможности использовать кондиционеры. Наибольшая необходимость применения защитных средств возникает для пожилых людей, детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями органов дыхания, аллергическими патологиями. Наиболее выраженным эффектом фильтрации обладают промышленные и бытовые респираторы;
- для восполнения объемов жидкости в организме рекомендуется обильное питье, так как при высокой температуре увеличивается потоотделение и теряется большое количество жидкости;
- для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется употреблять подсоленную и минеральную щелочную воду, молочнокислые напитки, исключить употребление газированных напитков;
- использовать в питании легкоусвояемые пищевые продукты, а также пищу, богатую витаминами;
- по возможности ограничить физические нагрузки;
- для удаления накопленных в помещении вредных веществ необходимо проводить ежедневные влажные уборки;
- с целью удаления с кожи осевших, неразличимых глазом, продуктов горения, рекомендуется принимать душ несколько раз в день;
- отказ от приема алкогольных напитков и пива, исключение курения;
- в случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появления слабости, головокружения, признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу. При наличии хронического заболевания строго выполнять назначения, рекомендованные врачом.