



Администрация Боготольского района

ПАМЯТКА

населению по действиям при задымлении и смоге

Аномально жаркая погода и смена направления ветра в пожароопасный период приводят к неожиданным задымлениям на территории населенных пунктов.

- Чтобы сезон лесных пожаров прошёл с минимальным ущербом для здоровья, рекомендуем гражданам соблюдать следующие правила поведения при смоге:
- по возможности вывезти 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, дома 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 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 к медикам;
 - необходимо всячески повышать влажность в квартире, доме (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 или обливаться водой, 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, необходимо как можно скорее обратиться к врачу.