

## Правила поведения при задымлении

При лесных пожарах, массовых палах травы образуется большое количество дыма, который легко переносится на большие расстояния, захватывая населенные пункты. Высокая концентрация угарного газа и взвесь химически активных продуктов горения вызывает обострение хронических заболеваний. Особенно в таких условиях страдают дети, беременные женщины, пожилые люди. Здоровый взрослый человек может и не заметить сильного воздействия дыма, тем не менее, не стоит испытывать свой организм на прочность.

1. По мере возможности используйте в быту и на рабочих местах системы кондиционирования и очистки воздуха, но не забывайте периодически проветривать помещение.
2. Поддерживайте чистоту воздуха в помещении: вовремя меняйте фильтры в кондиционере, не зажигайте свечи, не используйте освежители воздуха.
3. Чаще проводите влажную уборку дома и на рабочих местах.
4. Занавесьте места поступления воздуха с улицы влажной тканью.
5. Не открывайте окна, особенно ночью и ранним утром.
6. Гуляйте только тогда, когда нет запаха гари.
7. По возможности будьте ближе к воде, где воздух чистый и увлажненный.
8. Находясь в автомобиле, закройте окна и установите кондиционер в режим рециркуляции воздуха.
9. При возвращении домой сразу примите душ, промойте нос и прополощите горло.
10. Ограничьте физические нагрузки.
11. Откажитесь от контактных линз в пользу обычных очков.
12. Максимально ограничьте курение, избегайте употребления спиртных и кофеиносодержащих напитков и кофе.
13. Пейте побольше воды.

Если, не смотря на принятые меры, ухудшилось самочувствие, появились головокружение, удушье, кашель, насморк, тошнота, высокая температура – обратитесь за медицинской помощью.

По информации Департамента здравоохранения

