



ПАМЯТКА

Рекомендации населению по сохранению здоровья при задымлении воздуха населенных пунктов в период лесных пожаров

При задымлении воздуха рекомендуется:



Не открывать окна, особенно ночью и ранним утром



Ограничить время пребывания на улице, особенно
детям и беременным женщинам



Использовать ватно-марлевую повязку (лучше влажную)
или аптечную защитную маску



По мере возможности использовать в быту и на рабочих
местах системы кондиционирования и очистки воздуха



Занавешивать места поступления атмосферного воздуха
(окна, форточки и двери) увлажнённой тканью и
периодически её менять



Проводить влажную уборку в жилых помещениях и на
рабочих местах, для повышения влажности воздуха
использовать бытовые увлажнители или ёмкости с водой



Максимально ограничить курение, избегать
употребления спиртных напитков



Увеличить потребление жидкости до 2-3 литров в день
(для взрослых), исключить из питания жирную пищу и
увеличить потребление фруктов и овощей



Людям, страдающим аллергическими заболеваниями,
болезнями сердечнососудистой системы и органов дыхания,
следует выполнять предписания врачей, при ухудшении
состояния здоровья обращаться за медицинской помощью